

Passions
Collection

10 OPTIONS

SANS GLUTEN
NI PRODUITS LAITIERS

100 RECETTES

Pizzas

savoureuses et croustillantes

Meilleur
qu'au
resto!

SAUCES MAISON



27
DYN 9018

PÂTE
ET SAUCE

Les recettes
de base

BOUCHÉES

VÉGÉ

VIANDES

FRUITS DE MER

5 HUILES
ASSAISONNÉES

Gâtez-vous!

Les magazines *Passions Collection*
offerts en version électronique, à magenligne.com.



Des repas pour tous,
simples, rapides et économiques.

Magenligne
.com



Sommaire



Avant-propos

Régál égale pizza!	4
--------------------	---

Recettes

Les bouchées délicieuses	9
Les pizzas végés	15
Propositions carnivores	25
Les pizzas poissons et fruits de mer	39
Les audacieuses	47
10 propositions sans gluten ni produits laitiers	53
Côté desserts et gourmandises	58

Plus

Les recettes de base	5
Trucs de pro pour une pizza parfaite	62
Index	67

Passions
Collection

Passions Collection est publié par
Amylitho Inc.,
1677, avenue du Mont-Royal Est, Montréal (Québec) H2J 1Z6
Téléphone: 514 521-1151, poste 221 / Télécopieur: 514 521-1160
Courriel: redaction@domcom.com

RÉDACTION: Directrice Collette Germain. Rédactrice en chef Manon Rivard. Coordonnatrice Audrey-Maude Falardeau. Révision et correction Joëlle Bouchard, Elisa Compagnon, Véronique Papineau, Edith Paré-Roy. Graphisme Domaine Communication, une division d'Amylitho inc. Infographie: Alain Gravel, Jorge Herrera, Sylvie Kanemy, Dominique Martin, André Therrien. Services prépresse Domaine Communication, une division d'Amylitho Inc. Impression Imprimerie Solisco. Distribution Les Messageries Dynamiques (division du Groupe Québecor).

ADMINISTRATION: Éditeur: Amylitho Inc. Président: François Aublet. Services administratifs: Chloée Germain B. 514 521-1151, poste 224

Tous les éléments du magazine Passions Collection (incluant les textes, articles, photographies, images, illustrations, etc.) sont protégés par des droits d'auteur et appartiennent à Amylitho Inc. ou au tiers agissant à titre de fournisseur de contenu.

Toute reproduction du magazine Passions Collection devra recevoir l'approbation préalable d'Amylitho Inc. ainsi que des tiers agissant à titre de fournisseurs de contenu.

Amylitho inc. décline toute responsabilité relativement à toute erreur qui pourrait se trouver dans le magazine Passions Collection ainsi que toute tierce partie fournissant du contenu; leurs compagnies liées, dirigeants, employés, représentants ou agents ne pourront en aucun cas être tenus responsables de tout dommage relié directement ou indirectement.

Dépôt légal: Bibliothèque et Archives Canada, Bibliothèque et archives nationales du Québec



Le comptoir des surgelés à l'épicerie déborde de propositions pour lesquelles on flanche parfois, même si, trop souvent, cela rime avec déception... Il y a aussi les croûtes précuites qu'on offre en version carrée, mince, épaisse ou aux herbes. De quoi nous façonner une pizza vite faite en ne nous souciant pas de la préparation de la pâte. Sauf que...

- Il n'y a rien comme une croûte de pizza maison (voir page 6). Elle est alors légère, craquante et savoureuse. Qui plus est, elle ne coûte pratiquement rien comparativement à celle du commerce. On peut doubler, voire tripler la recette, et congeler la pâte en boules pour une utilisation ultérieure.
- En préparant notre pizza à la maison, on peut doubler les garnitures (pour les grands gourmands!), séparer la pâte en deux afin d'en faire deux saveurs (pour les indécis!) et utiliser tous les restes du frigo (pour les paresseux!).
- Il y a moyen de faire des versions santé qui n'ont rien à voir avec celles du commerce, qui sont lourdes en sel et en gras. Comment? En se servant d'un restant de viande cuite (poulet, porc ou bœuf) plutôt que d'une charcuterie. En troquant le fromage utilisé pour une version allégée ou carrément en le supprimant (oui, oui, ça se peut). En préparant soi-même sa sauce (voir page 7), elle sera bien entendu réduite en sel. En privilégiant un pain tortilla de blé entier au lieu d'une croûte épaisse.
- On la commande les soirs de paresse à la pizzeria du coin et souvent, on choisit la même variété que la fois précédente! Alors qu'il y a mille et une variations qu'on peut tester: voilà une super activité à faire en famille ou entre amis. On met toutes les garnitures au centre de la table et chacun y va de sa création. Avec les intolérances de chacun, on ne sait plus quoi cuisiner lorsqu'on reçoit. Voilà une option facile et amusante de contourner le problème. Attention toutefois, s'il y a des allergies, mieux vaut soustraire les aliments responsables, puisque les risques de contamination croisée sont trop grands. Psitt... si vous recevez des adeptes du régime sans gluten ni produits laitiers, voyez nos solutions aux pages 53 à 57.
- Un seul essai suffit pour comprendre à quel point la préparation d'une pizza à la maison est rapide (elle cuit en moins de 15 minutes!) et économique, et surtout, elle offre des bouchées pleines de saveurs. N'attendez plus pour vous lancer et redonnez-nous des nouvelles!



Sauce, pâte et alouette!

Les recettes de base

Faire les bases de sa pizza maison est un jeu d'enfant. Curieux? C'est par ici.

Saviez-vous que?

Avant de faire lever la pâte, vous pouvez mettre celle-ci sur une plaque de cuisson pour la faire congeler, et ensuite la conserver dans un emballage hermétique, toujours au congélateur. Vous pourrez simplement la faire décongeler, puis la faire lever du double avant de l'utiliser.



Craquante et légère lorsqu'on la fait maison, elle se distingue franchement de celles toutes prêtes qu'on trouve à l'épicerie. Prêt à mettre la main à la pâte?

Traditionnelle

Donne une pâte pour 2 personnes

Préparation

- ▀ 125 ml (1/2 tasse) d'eau tiède*
- ▀ 3 ml (1/2 c. à thé) de sucre
- ▀ 10 ml (2 c. à thé) de levure à pain
- ▀ 440 ml (1 3/4 tasse) de farine + un peu pour pétrir la pâte
- ▀ 1 pincée de sel
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

Préparation

Dans un bol, mélanger l'eau tiède, le sucre et la levure. Laisser reposer 15 minutes.

Dans un autre bol, mettre la farine et le sel. Y verser le mélange à levure à la fourchette jusqu'à la formation d'une boule. S'il reste de la farine sur les rebords, c'est que la pâte n'est pas prête.

Sur une surface de travail enfarinée, pétrir la pâte une dizaine de fois: on étire la boule vers l'avant avec la paume de la main avant de rabattre les côtés et de recommencer. Il se pourrait qu'en cours de route, il faille ajouter de la farine pour éviter que la boule ne colle au comptoir. La pâte doit être ferme et moins collante. Lorsque terminé, mettre dans un bol huilé. Recouvrir d'une pellicule plastique et mettre dans le four, la porte entrouverte, de manière à garder la lumière du four allumée. Laisser gonfler de 1 heure à 1 heure 30 minutes.

* L'eau ne doit pas être trop chaude, car elle brûlerait la levure, ni trop froide, puisqu'elle freinerait l'action de celle-ci.

Une version blé entier? Troquez 190 ml (3/4 tasse) de farine contre une farine de blé entier.

Variante Vous pourriez préparer la pâte le matin, la mettre dans un bol recouvert d'une pellicule plastique, et la laisser sur le comptoir toute une journée. Au retour du travail, la pâte devrait avoir gonflé du double et être prête à utiliser. Essayez ce truc!

À la bière

Donne une pâte pour 4 ou 5 personnes

- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de levure à pain
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) d'eau tiède + 315 ml (1 1/4 tasse)
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de bière
- ▀ 1 L (4 tasses) de farine + un peu pour pétrir la pâte
- ▀ 1 pincée de sel

Préparation

Dans un bol, mélanger la levure, 30 ml (2 c. à soupe) d'eau tiède et la bière. Laisser reposer 15 minutes. Dans un autre bol, mettre la farine et le sel. Y verser le mélange à levure à la fourchette et ajouter le restant de l'eau tiède. Mélanger jusqu'à la formation d'une boule. S'il reste de la farine sur les rebords, c'est que la pâte n'est pas prête.

Sur une surface de travail enfarinée, pétrir la pâte une dizaine de fois: on étire la boule vers l'avant avec la paume de la main avant de rabattre les côtés et de recommencer. Il se pourrait qu'en cours de route, il faille ajouter de la farine pour éviter que la boule ne colle au comptoir. La pâte doit être ferme et moins collante. Lorsque terminé, mettre dans un bol huilé. Recouvrir d'une pellicule plastique et mettre dans le four, la porte entrouverte, de manière à garder la lumière du four allumée. Laisser gonfler environ 45 minutes.

d'emballants défis à relever. C'est ce qui leur permettra de s'affirmer dans de nouveaux champs d'activités. Ils disposeront de revenus assez substantiels pour rencontrer aisément leurs obligations et souscrire aux œuvres qui leur sont chères. Au sein de leur famille, des discordes et conflits les attristeront d'autant plus que quelques-uns perdureront et s'aggraveront. La vie amoureuse des couples sera marquée par des mésententes et séparations de courte durée. Plusieurs célibataires ébaucheront des relations heureuses et fécondes.

VERSEAU

PORTAIT — C'est un être intrigant, d'un caractère et d'une personnalité difficiles à cerner. Sa vive curiosité intellectuelle le porte à s'enflammer pour l'informatique, l'Internet et les réseaux sociaux. Pas toujours accessible, le Verseau exècre la routine. Respectueux des affaires des autres, il ne tolère pas qu'on s'imisce dans les siennes. Égo-centrique, indépendant et fier, peu facile d'accès, il donne l'impression de vivre dans un monde à part. En

amour, les aventures d'un soir suffisent à son bonheur. Détaché des considérations matérielles, il arrive quand même à faire financer ses projets. Enfin, les rapports familiaux et les mondanités suscitent chez lui peu d'intérêt.

AVENIR — Au début de l'année, les Verseaux éprouveront un ardent désir d'explorer de nouvelles sphères d'activités, de se familiariser avec des gadgets électroniques. Le printemps sera marqué chez eux par des impulsions affectives plus

vives que d'habitude. C'est ce qui portera les couples à raffermir leur union et les célibataires à ébaucher diverses liaisons amoureuses, mais généralement de courte durée. L'exercice de leur métier ou profession sera tellement en mouvement, marqué par tant de bouleversements, qu'ils y trouveront beaucoup de bonheur et de satisfaction. Leurs revenus en étant accrus, ils pourront concrétiser des projets leur tenant à cœur.

CE QUI ATTEND LES SIGNES D'EAU

CANCER

PORTAIT — Sensible et avide de savoir, le Cancer est très attaché à ses origines. Ses parents et amis lui sont précieux. D'une imagination fertile, il est souvent disposé à la rêverie. Nombre d'artistes et de créateurs sont de ce signe. Rien ne le passionne autant que d'acquiescer de nouvelles connaissances ou de se lancer à la découverte de lointains horizons. Romantique et sensuel, d'une personnalité chaleureuse, il fait aisément des conquêtes. D'une générosité sans détours ni calculs, il s'avère cependant en certaines circonstances d'une effarante indifférence. Les affaires le laissent d'une nette et froide indifférence. Mais s'il s'en donne la peine, il peut faire habilement fructifier ses avoirs.

AVENIR — L'année se passera sous le signe de changements majeurs qui leur seront imposés ou auxquels ils aspireront. En amour, les Cancres seront tentés de sortir des sentiers battus et de faire certaines expériences, mais il est peu probable qu'ils les concrétisent. S'il survient des séparations, elles seront de courte durée. Leur vie sociale sera animée et les relations familiales chaleureuses, mais certaines concessions s'imposeront de leur part. Au travail, ils devront s'astreindre à de rudes exigences et formalités, qui

leur vaudront de l'avancement. Ils développeront de nouvelles habiletés. Leurs finances seront florissantes, mais des projets devront être révisés à la baisse.

SCORPION

PORTAIT — Le ténébreux Scorpion s'impose par sa forte personnalité, mais il n'en reste pas moins l'un des signes les plus complexes du Zodiaque. Il garde jalousement le secret de son énigme. Son caractère le porte d'une extrémité à l'autre. C'est un être qui ne se confie pas facilement. Capable d'une passion débridée, il peut se montrer tout à coup d'une complète indifférence. Polyvalent, aux étonnantes facultés intellectuelles, il se lance à la poursuite d'objectifs élevés, pour s'en détacher sans raison. Bien malin qui peut prévoir ses réactions, si souvent déroutantes! D'un charme indéniable, il s'avère en amour possessif et exclusif.

AVENIR — En 2017, leur quiétude sera souvent dérangée par des chambardements auxquels ils ne pourront se soustraire et qui

affecteront leur humeur. Dès le début, des responsabilités familiales inattendues seront lourdes, difficiles à assumer. Toutefois, les célibataires s'en tireront mieux que ceux vivant en couple. Il surviendra de possibles ruptures. Dans l'exercice de leur métier ou profession, ils auront beaucoup de succès, de hautes fonctions, mais des collègues leur feront une concurrence déloyale. Sur le plan financier, il leur sera facile de faire fructifier leur pécule, avec de bonnes transactions, des placements aux réjouissants dividendes.

POISSONS

PORTAIT — Les Poissons sont des gens intuitifs, généreux, dignes de confiance mais d'une sempiternelle indécision. D'une abnégation et d'un dévouement instinctifs, ils sont dotés d'une incroyable mémoire, d'une stupéfiante clairvoyance. Sensibles, aux goûts raffinés, la vulgarité les horripile au plus haut point. Les Poissons ne sont pas attachés à l'argent, mais entretiennent un besoin viscéral de sécurité matérielle et affective. D'un tempérament ardent,

ces idéalistes gardent un souvenir intarissable de leur enfance. Le goût des voyages est chez eux très prononcé. En amour, d'une fidélité à toute épreuve, ils tiennent à être fiers de leur partenaire, mais restent indulgents.

AVENIR — Leur vie amoureuse sera animée. Les célibataires essuieront des déceptions et les couples connaîtront de fréquentes séparations. Plusieurs sentiront le besoin de consolider leur union. Les relations familiales seront pour eux d'un grand réconfort, avec des parents ne se chamaillant plus. Sur le plan professionnel, les Poissons pourront assouvir leurs aspirations. Leur valeur sera reconnue. Ils devront toutefois s'adapter à de nouvelles techniques, à des modes de production exigeants, en plus de fraterniser avec d'autres ethnies. En finances, les astres leur souriront, mais des magouilles seront dénoncées avec véhémence. Des pertes de fric seront vite comblées.

MAX OLIVIER, astrologue



Mettez du piquant sur vos pizzas!

5 HUILES ASSAISONNÉES



La piquante

Ingrédients

- ▮ 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- ▮ 1 gousse d'ail, hachée
- ▮ 4 piments oiseaux
- ▮ 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir
- ▮ 2 branches de thym

Romarin divin

Ingrédients

- ▮ 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- ▮ 2 gousses d'ail entières
- ▮ 1 branche de thym
- ▮ 1 branche de romarin
- ▮ 2 piments oiseaux

L'italienne

Ingrédients

- ▮ 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- ▮ 45 ml (3 c. à soupe) de flocons de piment
- ▮ 1 gousse d'ail, hachée
- ▮ 1 feuille de laurier
- ▮ 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir
- ▮ 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement à l'italienne

La basilic fraîcheur

Ingrédients

- ▮ 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- ▮ 1 gousse d'ail entière
- ▮ 1 bouquet de basilic frais
- ▮ 5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre noir

La citronnée-poivrée

Ingrédients

- ▮ 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- ▮ 15 ml (1 c. à soupe) de grains de poivre noir
- ▮ Le zeste de 1 citron
- ▮ 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

Préparation: Dans un pot à huile, mettre tous les ingrédients et laisser macérer avant d'utiliser. Se conserve au réfrigérateur environ 1 semaine.



Les bouchées délicieuses

À servir avec l'apéro: ces bouchées inspirantes et délicieuses feront le régal de tous.

Photo: Les Producteurs laitiers du Canada

Style tapas au chorizo et au gouda

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 461. Lipides: 27,8 g.
Glucides: 29,1 g. Fibres: 1,5 g.
Protéines: 22,9 g. Sodium: 830 mg.
Sucres: 3,1 g.

Ingrédients

- ▶ 1 croûte à pizza du commerce de 35 cm (14 po) de diamètre
- ▶ 250 ml (1 tasse) de tomates cerises, coupées en 2
- ▶ 315 ml (1 1/4 tasse) de gouda canadien, râpé
- ▶ 3 oz (90 g) de chorizo, tranché
- ▶ 85 ml (1/3 tasse) de basilic frais, haché grossièrement

CRÈME SURE AUX HERBES

- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de crème sure
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais
- ▶ Poivre

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Déposer la croûte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Garnir des tomates cerises, puis du gouda et des tranches de chorizo. Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que les tranches de fromage et de chorizo soient légèrement dorées. Pendant que la pizza cuit, mélanger les ingrédients de la crème sure. Parsemer la pizza de basilic frais. Pour servir, couper en carrés et garnir de la crème sure aux herbes.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirs laitiers.ca



Salami classique

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 à 12 minutes
Portions: 24 bouchées

Par portion: Calories: 101. Lipides: 4,7 g.
Glucides: 9,5 g. Fibres: 0,5 g. Protéines: 4,5 g.
Sodium: 284 mg. Sucres: 0,5 g.

Ingrédients

- ▮ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▮ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▮ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▮ 24 petites tranches de salami
- ▮ 6 tomates cerises, tranchées
- ▮ 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▮ Feuilles de basilic

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Sur une surface de travail enfarinée,

faire un long boudin avec la pâte et la découper ensuite en 24 parts. Façonner des balles, puis presser avec les doigts pour aplatir légèrement. Répartir sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Sur le dessus de chaque pâte, creuser un petit trou, garnir de sauce à pizza, ajouter une rondelle de salami, une tranche de tomate, puis saupoudrer de fromage. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. Au moment de servir, déposer des feuilles de basilic sur le dessus de chaque bouchée.



Salami classique



Légumes variés

Légumes variés

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 24 bouchées

Par portion: Calories: 58. Lipides: 1,1 g. Glucides: 9,7 g. Fibres: 0,7 g. Protéines: 1,7 g. Sodium: 82 mg. Sucres: 0,7 g.

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- 65 ml (1/4 tasse) d'aubergines marinées, tranchées
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).

Sur une surface de travail enfarinée, faire un long boudin avec la pâte et la découper ensuite en 24 parts. Façonner des balles, puis utiliser le rouleau à pâte pour aplatir les pâtes. Répartir sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin.

Au robot culinaire, broyer l'ail et l'oignon. Ajouter les poivrons et les tranches d'aubergines, puis incorporer la sauce à pizza. Saler et poivrer. Étendre sur chaque mini-pizza et mettre au four sur la grille du centre et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Pitas-pizzas

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 4 à 5 minutes

Portions: 12 bouchées

Par portion: Calories: 137. Lipides: 6,4 g. Glucides: 13,8 g. Fibres: 1,4 g. Protéines: 6,2 g. Sodium: 328 mg. Sucres: 1,5 g.

Ingrédients

- 2 grandes tortillas nature
- 250 ml (1 tasse) de salsa douce
- 1 petite courgette, tranchée
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 65 ml (1/4 tasse) de petits pois
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage cheddar, râpé

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Répartir les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la salsa et garnir de la courgette, du poivron vert et des petits pois. Recouvrir de fromage et mettre sous le gril du four de 4 à 5 minutes. Couper en petits triangles avant de déguster.



Pitas-pizzas



Régal prosciutto et roquette

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 24 bouchées

Par portion: Calories: 101. Lipides: 4,4 g.
Glucides: 8,8 g. Fibres: 0,3 g. Protéines: 5,6 g.
Sodium: 350 mg. Sucres: 0,4 g.

Ingédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- ▀ 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- ▀ 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- ▀ 225 g (1/2 lb) de prosciutto
- ▀ 115 g (4 oz) de parmesan, râpé
- ▀ 1 poignée de roquette
- ▀ Poivre



Balles au sésame et au poivre

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, faire un long boudin avec la pâte et la découper ensuite en 24 parts. Façonner des balles, puis utiliser le rouleau à pâte pour aplatir les pâtes. Répartir sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Dans un bol, mélanger l'huile, le

paprika fumé et l'origan séché. Badigeonner chaque mini-pizza de ce mélange. Mettre au four sur la grille du centre et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. Au moment de déguster, garnir de prosciutto, de parmesan et de roquette. Poivrer.



Régal prosciutto et roquette



Mini-pizzas
au pepperoni

Mini-pizzas au pepperoni

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 24 bouchées

Par portion: Calories: 135. Lipides: 11,4 g.
Glucides: 1,2 g. Fibres: 0,2 g. Protéines:
6,5 g. Sodium: 424 mg. Sucres: 0,2 g.

Ingrédients

- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▶ 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▶ 96 petites tranches de pepperoni
- ▶ 6 tomates cerises, tranchées
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement à l'italienne

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, faire un long boudin avec la pâte et la découper ensuite en 24 parts. Façonner des balles, puis utiliser le rouleau à pâte pour aplatir les pâtes. Répartir sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce à pizza sur chacune, recouvrir de fromage, étendre 4 tranches de pepperoni et une tranche de tomate cerise. Saupoudrer des herbes et mettre au four sur la grille du centre et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Balles au sésame et au poivre

Préparation: 25 minutes
Cuisson: 6 à 10 minutes
Portions: 36 bouchées

Par portion: Calories: 52. Lipides: 2,1 g.
Glucides: 5,9 g. Fibres: 0,4 g. Protéines: 2 g.
Sodium: 65 mg. Sucres: 0,2 g.

Ingrédients

- ▶ 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de fromage parmesan, râpé
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de semoule de maïs fine
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de graines de sésame
- ▶ 45 ml (3 c. à soupe) de poivre du moulin

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Dans un bol, mélanger les fromages et la pâte à pizza. Déposer sur une surface de travail recouverte de semoule de maïs fine. Faire un long boudin avec la pâte et la découper ensuite en 36 parts. Façonner des balles, puis rouler la moitié dans des graines de sésame et l'autre moitié dans le poivre. Répartir sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 6 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. Déguster avec une sauce à pizza chaude, si désiré.



Photo: Les Producteurs laitiers du Canada

Pouding
au pain à
la pizza

Pouding au pain à la pizza

Préparation: 30 minutes
Cuisson: 30 minutes
Portions: 12 muffins

Par portion: Calories: 180. Lipides: 10,5 g.
Glucides: 12,3 g. Fibres: 0,8 g. Protéines: 9,1 g.
Sodium: 370 mg. Sucres: 2,2 g.

Ingédients

- ▀ Beurre, en quantité suffisante
- ▀ 3 œufs
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de ricotta canadienne
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de lait
- ▀ Poivre, au goût
- ▀ 1,5 L (6 tasses) de pain, coupé en cubes de 2,5 cm (1 po)
- ▀ 85 ml (1/3 tasse) de tomates séchées, hachées
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de poivron jaune, coupé en petits dés
- ▀ 1/2 tasse (125 ml) de pepperoni, coupé en petits cubes
- ▀ 375 ml (1 1/2 tasse) de mozzarella canadienne, râpée
- ▀ 10 olives noires dénoyautées, tranchées
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de pesto

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Beurrer 12 moules à muffins.
Dans un grand bol et à l'aide d'un fouet,

battre les œufs avec la ricotta, le lait et le poivre. Ajouter le pain et les tomates séchées. Mélanger avec une cuillère de bois et laisser reposer 5 minutes. Ajouter le poivron, le pepperoni, la mozzarella, les olives et le pesto. Répartir dans les moules à muffins.

Faire cuire au centre du four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un petit pouding au pain en ressorte propre.
Déguster chaud ou tempéré. Conserver les restes, bien refroidis, dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou au congélateur, 3 mois.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada,
plaisirlaitiers.ca



Brioche à la pizza

Brioche à la pizza

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 12

Par portion: Calories: 270. Lipides: 18,9 g.
Glucides: 18,7 g. Fibres: 0,8 g. Protéines: 6,1 g.
Sodium: 247 mg. Sucres: 0,7 g.

Ingédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte feuilletée
- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) de sauce à pizza
- ▀ 12 tranches de pepperoni, coupées finement
- ▀ 1/2 poivron rouge, tranché
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) de parmesan
- ▀ 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- ▀ 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Sur une surface de travail enfarinée, faire un long rectangle avec la pâte. Au centre, étendre tous les ingrédients et saupoudrer des herbes. Rouler en pressant fermement, puis couper en 12 parts.
Répartir sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Mettre au four sur la grille du centre et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur des brioches soit bien cuit.

Les pizzas veges

Il est maintenant temps de repenser la pizza: pas de viande, mais aussi aucun compromis sur le bon goût. Voilà ce qu'offrent ces succulentes pizzas végés.

Mozzarella et tomate

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 413.

Lipides: 18,8 g. Glucides: 38,2 g.

Fibres: 1,9 g. Protéines: 20,9 g.

Sodium: 474 mg. Sucres: 2 g.

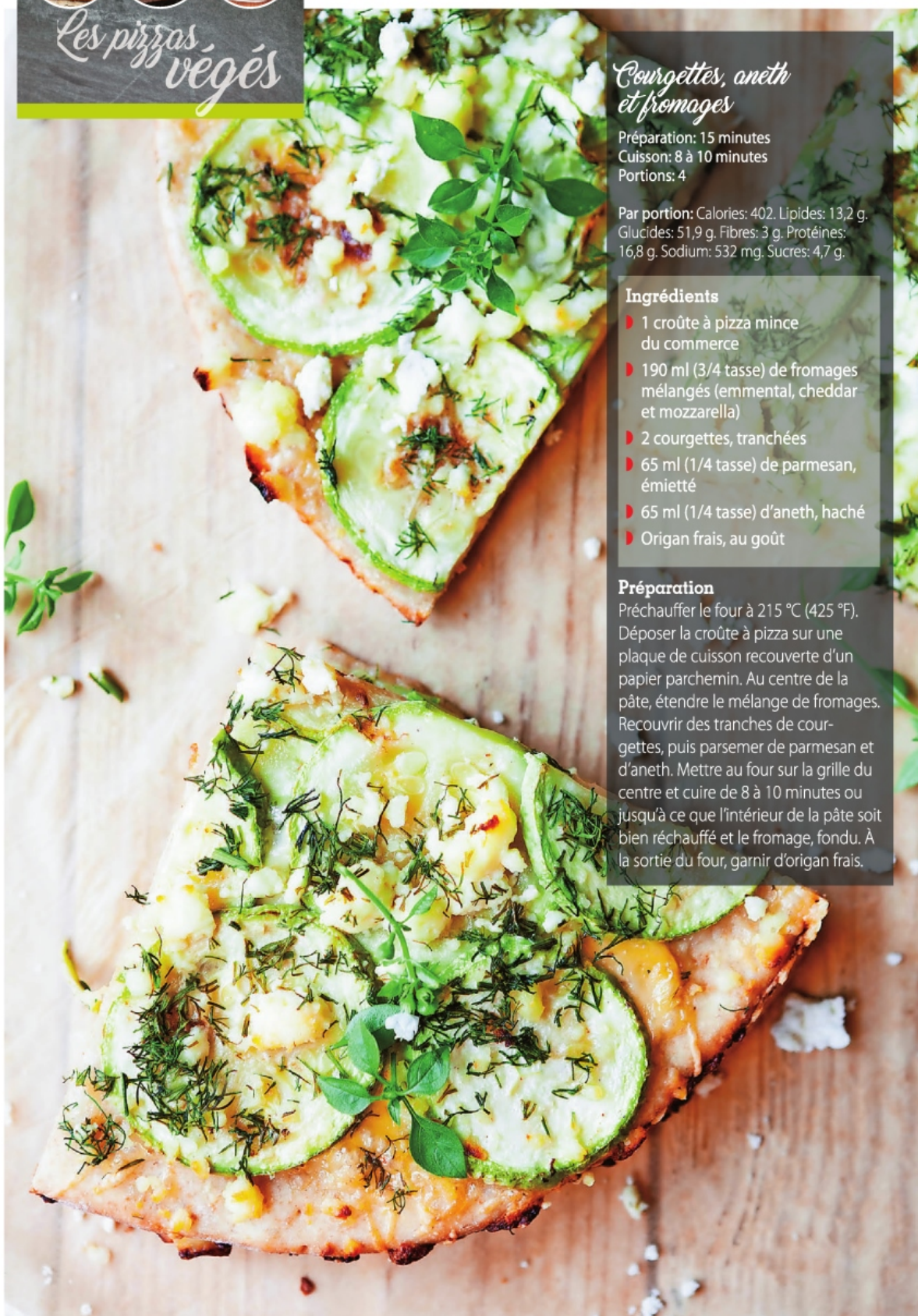
Ingrédients

- ▶ 4 pains pitas moyens
- ▶ 3 grosses boules de mozzarella, égouttées puis tranchées
- ▶ 1 tomate, tranchée
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de basilic frais, ciselé
- ▶ 1 pincée de flocons de piment fort

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Déposer les pains sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre les boules de mozzarella et les tranches de tomate. Mettre au four sur la grille du centre et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pitas soient bien dorés. À la sortie du four, garnir de basilic frais et saupoudrer de flocons de piment fort.



Courgettes, aneth et fromages

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 8 à 10 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 402. Lipides: 13,2 g.
Glucides: 51,9 g. Fibres: 3 g. Protéines:
16,8 g. Sodium: 532 mg. Sucres: 4,7 g.

Ingrédients

- ▶ 1 croûte à pizza mince du commerce
- ▶ 190 ml (3/4 tasse) de fromages mélangés (emmental, cheddar et mozzarella)
- ▶ 2 courgettes, tranchées
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de parmesan, émietté
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) d'aneth, haché
- ▶ Origan frais, au goût

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Déposer la croûte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre de la pâte, étendre le mélange de fromages. Recouvrir des tranches de courgettes, puis parsemer de parmesan et d'aneth. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur de la pâte soit bien réchauffé et le fromage, fondu. À la sortie du four, garnir d'origan frais.



Quatre fromages

Quatre fromages

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 500. Lipides: 21,3 g.
Glucides: 51,7 g. Fibres: 2,1 g. Protéines: 22,6 g.
Sodium: 828 mg. Sucres: 2,4 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de fromage asiago, râpé
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de fromage provolone, râpé
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage camembert, coupé en cubes
- ▀ Poivre
- ▀ Persil frais, au goût

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre de la pâte, étendre les fromages et poivrer. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et le fromage, doré. À la sortie du four, garnir de persil.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 3 gousses d'ail, émincées
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de fromage «perles de bocconcini»
- ▀ 8 tomates cerises, coupées en 2
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de basilic séché
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▀ Basilic frais, au goût

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Dans un bol, mélanger l'ail et la sauce tomate. Étendre au centre de la pâte. Garnir la pizza des bocconcinis et des tomates cerises. Saupoudrer de basilic séché, mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, verser un filet d'huile d'olive et garnir de basilic.

Bocconcini, tomates et basilic

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 449. Lipides: 18,1 g.
Glucides: 53,9 g. Fibres: 3 g. Protéines: 15,2 g.
Sodium: 511 mg. Sucres: 4,3 g.



Bocconcini, tomates et basilic



Pesto de tomates et de champignons

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 470. Lipides: 18,9 g.
Glucides: 58,6 g. Fibres: 4,3 g. Protéines: 16,3 g.
Sodium: 617 mg. Sucres: 6,7 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 1 gousse d'ail
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de tomates séchées dans l'huile, égouttées
- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) d'huile des tomates séchées
- ▀ Poivre
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage allégé
- ▀ 8 champignons, tranchés
- ▀ Quelques feuilles de roquette

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin.



Épinards, poire et gorgonzola

Au robot culinaire, mettre l'ail, la moitié des tomates séchées et l'huile. Réduire jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, puis poivrer. Étendre au centre de la pâte à pizza. Recouvrir de fromage, du restant des tomates séchées et des champignons. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir de roquette.

Épinards, poire et gorgonzola

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 464. Lipides: 16,1 g.
Glucides: 61,5 g. Fibres: 4,4 g. Protéines: 16,3 g.
Sodium: 768 mg. Sucres: 7 g.

Ingrédients

- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- ▀ 500 ml (2 tasses) d'épinards, bien tassés
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de parmesan, râpé
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage gorgonzola, émietté
- ▀ 1 poire, dénoyautée, épluchée et tranchée
- ▀ Basilic frais, au goût

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Dans une poêle, faire tomber dans l'huile les épinards. Égoutter et réserver.
Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce à pizza et recouvrir de parmesan. Étendre les épinards, les morceaux de fromage gorgonzola et la poire.
Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir de basilic frais.



Pesto de tomates et de champignons

La vègè croquante

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 à 15 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 363.

Lipides: 9 g. Glucides: 55,6 g.

Fibres: 3,3 g. Protéines: 12,6 g.

Sodium: 577 mg. Sucres: 5,3 g.

Ingrédients

- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de fromage, râpé
- ▶ 250 ml (1 tasse) de roquette
- ▶ 6 radis, tranchés
- ▶ 2 petits poivrons doux, épépinés et tranchés

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).

Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former 2 cercles.

Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre des pâtes, étendre la sauce tomate et recouvrir de fromage. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir du restant des ingrédients.





Extra olives

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 429. Lipides: 13,5 g.
Glucides: 56,5 g. Fibres: 3,8 g. Protéines: 18,1 g.
Sodium: 872 mg. Sucres: 3,5 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de fromage allégé, râpé
- ▀ 4 tomates cerises, coupées en 2
- ▀ 4 champignons, tranchés
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) d'olives vertes et noires, dénoyautées
- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) de parmesan, râpé
- ▀ Basilic frais

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce à pizza et recouvrir de fromage. Répartir les tomates cerises, les champignons et les olives. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir de parmesan et de basilic frais.



Salade de mâche sur pizza

Salade de mâche sur pizza

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 à 12 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 375. Lipides: 9,1 g.
Glucides: 56,2 g. Fibres: 2,9 g. Protéines: 15,2 g.
Sodium: 546 mg. Sucres: 5,3 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de parmesan, râpé
- ▀ 6 champignons, tranchés
- ▀ 9 à 12 tomates cerises*
- ▀ 375 ml (1 1/2 tasse) de mâche
- ▀ 1 branche de thym
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de caramel de vinaigre balsamique
- ▀ Fleur de sel, au goût



Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un ovale. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre le parmesan, répartir les champignons et les tomates. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir de la mâche, du thym effeuillé, du caramel de vinaigre balsamique et de la fleur de sel. * Si vous désirez conserver les feuilles et les branches des tomates cerises à la cuisson, comme sur notre photo, il suffira de les retirer au moment de servir.

Courgette, champignons, oignon et noix de pin

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 à 12 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 504. Lipides: 21,8 g. Glucides: 47,4 g. Fibres: 3,7 g. Protéines: 19,8 g. Sodium: 732 mg. Sucres: 6 g.



Ingrédients

- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 125 ml (1/4 tasse) de sauce tomate
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes
- ▶ Sel et poivre
- ▶ 250 ml (1 tasse) de fromage en grains
- ▶ 1 courgette, tranchée
- ▶ 4 champignons, tranchés
- ▶ 1 petit oignon rouge, tranché
- ▶ 45 ml (3 c. à soupe) de noix de pin
- ▶ Basilic frais, au goût

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former 2 cercles. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Dans un bol, mélanger la sauce tomate, les fines herbes, le sel et le poivre. Étendre le mélange sur les pizzas et ajouter le fromage. Répartir les légumes et ajouter les noix de pin. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir de basilic.



Pizza sur le barbecue aux épinards et à la ricotta

Préparation: 5 minutes
Cuisson: 8 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 428. Lipides: 16,9 g. Glucides: 48,3 g. Fibres: 3,8 g. Protéines: 18,8 g. Sodium: 576 mg. Sucres: 2,7 g.

Ingrédients

- ▶ 315 ml (1 1/4 tasse) de fromage ricotta canadien
- ▶ 85 ml (1/3 tasse) de sauce à pizza
- ▶ 1 croûte à pizza de blé entier précuite de 30 cm (12 po)
- ▶ 500 ml (2 tasses) de jeunes épinards, hachés grossièrement
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de parmesan canadien, en copeaux

Préparation

Préchauffer le barbecue à feu moyen et graisser légèrement les grilles. Dans un petit bol, mélanger le fromage ricotta canadien avec la sauce à pizza; étendre sur la croûte à pizza. Garnir des épinards et parsemer des copeaux de parmesan. Déposer la pizza directement sur la grille du barbecue. Cuire à couvert, environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et croustillante et que le parmesan soit fondu, en ajustant la chaleur, au besoin.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirlaitiers.ca



Pizza à la caponata de courge et de champignons

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 60 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 788. Lipides: 39 g. Glucides: 69,5 g. Fibres: 6,2 g. Protéines: 37 g. Sodium: 1 348 mg. Sucres: 9,3 g.

Ingrédients

CAPONATA

- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▀ 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de vin rouge
- ▀ Quelques gouttes de sauce aux piments
- ▀ 3 ml (1/2 c. à thé) de sucre
- ▀ 375 ml (1 1/2 tasse) de courge musquée, coupée en petits dés
- ▀ 375 ml (1 1/2 tasse) de champignons, coupés en quartiers
- ▀ 1 petit poivron rouge, émincé
- ▀ 1 oignon, émincé
- ▀ 3 tomates italiennes, pelées et épépinées, puis coupées en dés
- ▀ 85 ml (1/3 tasse) d'olives noires Kalamata, dénoyautées et coupées en 2
- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) de câpres, rincées et égouttées
- ▀ Sel et poivre, au goût

PIZZAS

- ▀ 1 boule de 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de sauce à pizza
- ▀ 375 ml (1 1/2 tasse) de parmesan canadien, râpé
- ▀ 8 mini-bocconcini canadiens, tranchés

Préparation

Caponata: Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients et les étaler sur la plaque de cuisson. Cuire au four 45 minutes en prenant soin de remuer à quelques reprises.



Pizza à la caponata de courge et de champignons

Pizzas: Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Placer une grille au tiers et une autre au deux tiers de la hauteur du four.

Tapisser 2 plaques de cuisson de papier parchemin. Couper la pâte à pizza en 4 et abaisser en cercles, déposer 2 pâtes par plaque. Garnir, en ordre, avec la sauce,

le parmesan, la caponata et le bocconcini. Cuire au four environ 12 minutes en prenant soin d'interchanger les plaques de grille à la mi-temps; cela permettra une cuisson uniforme des pizzas.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirlaitiers.ca

Légumes, fêta et ciboulette

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 8 à 10 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 421. Lipides: 13,7 g. Glucides: 56,4 g. Fibres: 3,1 g. Protéines: 15,8 g. Sodium: 603 mg. Sucres: 5,2 g.

Ingrédients

- ▀ 1 courgette, coupée horizontalement en 2 parties
- ▀ 1 carotte
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage ricotta
- ▀ 1/2 petit oignon rouge, émincé
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage fêta, émietté
- ▀ Quelques brins de ciboulette, ciselés
- ▀ 1 poignée de persil frais, ciselé

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). À la mandoline, couper la courgette et la carotte. Réserver.

Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à

former 6 petits cercles. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre de chaque pâte, étendre du fromage ricotta. Placer les courgettes et les carottes comme il est suggéré sur l'image, puis garnir d'oignon et de fromage fêta. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir de ciboulette et de persil frais.





*Une pizza
allégée,
on aime!*

Aubergines gratinées

Aubergines gratinées

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 127. Lipides: 3,8 g.
Glucides: 18,4 g. Fibres: 10 g. Protéines: 8 g.
Sodium: 135 mg. Sucres: 8,1 g.

Ingrédients

- ▮ 2 aubergines moyennes, tranchées
- ▮ Sel et poivre
- ▮ 250 ml (1 tasse) de tomates, coupées en dés
- ▮ 65 ml (1/4 tasse) de poivron rouge, coupé en dés
- ▮ 65 ml (1/4 tasse) de basilic, ciselé + quelques feuilles pour décorer
- ▮ 125 ml (1/2 tasse) de fromage allégé, râpé

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Étendre les tranches d'aubergines sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Saler et poivrer. Garnir chacune de tomates et de poivron rouge, puis de basilic. Recouvrir de fromage. Mettre au four sur la grille du centre et cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'aubergine soit bien cuite. À la sortie du four, garnir de basilic.



Les pizzas végés

Pesto de roquette et de légumes

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 492. Lipides: 22,4 g.
Glucides: 55,6 g. Fibres: 4 g. Protéines: 15,6 g.
Sodium: 501 mg. Sucres: 4,6 g.

Ingrédients

- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de roquette, bien tassée
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de parmesan, râpé + 15 ml (1 c. à soupe) pour décorer
- ▶ 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 5 tranches d'une petite aubergine
- ▶ 6 champignons, tranchés
- ▶ 1/4 poivron rouge, tranché
- ▶ 6 tomates cerises
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de fromage en grains, coupé grossièrement

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Au robot culinaire, broyer l'ail, la roquette, le parmesan et l'huile d'olive. Réserver.
Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre le pesto et recouvrir des autres ingrédients. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir du restant de parmesan.

Propositions carnivores

Il n'y a pas que le classique pepperoni et fromage qui nous fait succomber.
On trouve ici plein de façons d'intégrer d'autres viandes. Suivez le guide!

L'hawaïenne

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 326.
Lipides: 12,1 g. Glucides: 35,6 g.
Fibres: 2,5 g. Protéines: 17,6 g.
Sodium: 794 mg. Sucres: 7,8 g.

Ingrédients

- ▶ 1 croûte à pizza mince du commerce
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▶ 190 ml (3/4 tasse) de fromages mélangés (emmental, cheddar et mozzarella)
- ▶ 375 ml (1 1/2 tasse) d'ananas, coupé en cubes
- ▶ 115 g (1/4 lb) de jambon cuit, tranché
- ▶ Basilic frais, au goût (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Déposer la croûte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre de la pâte, étendre la sauce et recouvrir des fromages. Répartir les cubes d'ananas et les tranches de jambon. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir de basilic, si désiré.



Prosciutto, olives, roquette et pain à l'ail

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 568. Lipides: 26 g.
Glucides: 52,5 g. Fibres: 2,5 g. Protéines: 27 g.
Sodium: 1 644 mg. Sucres: 2,3 g.

Ingrédients

- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu
- ▶ 1 gousse d'ail, émincée
- ▶ 10 ml (2 c. à thé) de persil frais, ciselé
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▶ 45 ml (3 c. à soupe) de fromage parmesan, râpé
- ▶ 225 g (1/2 lb) de prosciutto
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) d'olives vertes et noires, dénoyautées et tranchées
- ▶ 1 poignée de roquette

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Sur une surface de travail enfarinée,

étendre la pâte à pizza de façon à former 6 ovales. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Dans un bol, mélanger le beurre, l'ail et le persil. Badigeonner chaque pain de beurre fondu. Garnir des fromages et mettre au four sur la grille du centre. Cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir du restant des ingrédients.

Boulettes de veau et sauce tomate express

Préparation: 25 minutes
Cuisson: 25 à 30 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 548. Lipides: 21,6 g.
Glucides: 57,5 g. Fibres: 3,8 g. Protéines: 28,3 g.
Sodium: 909 mg. Sucres: 6,8 g.

Ingrédients

- ▶ 375 g (3/4 lb) de veau haché
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 315 ml (1 1/4 tasse) de sauce tomate + 65 ml (1/4 tasse)
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▶ 1 petit oignon, émincé
- ▶ 1 gousse d'ail, émincée
- ▶ 1 poignée de basilic, ciselé finement
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes



Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
Façonner des boulettes avec le veau et étendre sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Cuire 15 minutes. Hausser la température du four à 215 °C (425 °F).

Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre 65 ml (1/4 tasse) de sauce tomate au centre de la pâte, et rouler les pourtours légèrement. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Pendant ce temps, dans une poêle, faire revenir dans l'huile l'oignon et l'ail. Ajouter le reste de la sauce tomate. Laisser mijoter doucement et incorporer les boulettes. Une fois la croûte de pizza cuite, y répartir la sauce tomate et les boulettes, puis garnir de basilic et de fines herbes.





Poulet à la sauce barbecue

Poulet à la sauce barbecue

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 562. Lipides: 15,2 g. Glucides: 71,3 g. Fibres: 2,8 g. Protéines: 30,9 g. Sodium: 1 085 mg. Sucres: 16,1 g.

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- 190 ml (3/4 tasse) de sauce barbecue du commerce
- 375 ml (1 1/2 tasse) de poulet cuit, effiloché
- 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- 1/2 oignon rouge, tranché
- Coriandre fraîche, ciselée (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce barbecue, répartir le poulet, le fromage et l'oignon rouge. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir de coriandre, si désiré.

Bœuf à fondue, oignon et tomate

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 669. Lipides: 18,6 g. Glucides: 79,9 g. Fibres: 3,8 g. Protéines: 42,8 g. Sodium: 784 mg. Sucres: 4 g.

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de bœuf à fondue
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigrette à l'italienne
- 8 petits pains plats
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage fort, râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1/2 oignon, tranché
- 1 tomate, coupée en tranches

Préparation

Dans une poêle huilée, faire revenir la viande à fondue. À mi-cuisson, ajouter la vinaigrette à l'italienne. Lorsque cuit, réserver.

Déposer les pains plats sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Répartir le fromage et mettre sous le grill du four de 3 à 4 minutes.

Déposer sur chaque pain quelques tranches d'oignon et de tomate, puis recouvrir de bœuf.



Bœuf à fondue, oignon et tomate



Bœuf haché et origan

Bœuf haché et origan

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 15 à 18 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 480. Lipides: 26,8 g.
Glucides: 52,1 g. Fibres: 1,9 g. Protéines: 29,6 g.
Sodium: 433 mg. Sucres: 2,2 g.

Ingrédients

- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▀ 375 g (3/4 lb) de bœuf haché
- ▀ 6 champignons, hachés
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) d'origan ciselé + quelques feuilles pour la décoration
- ▀ 1 croûte à pizza mince du commerce
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar, râpé

Préparation

Dans une poêle huilée, faire revenir le bœuf et les champignons. En fin de cuisson, incorporer l'origan ciselé. Réserver. Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Déposer la croûte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre de la pâte, étendre la sauce à pizza, recouvrir de la préparation de viande hachée et de fromage. Mettre au four sur la grille du centre et cuire

de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir d'origan.

Mini-pizzas à la saucisse italienne

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 8 à 10 minutes
Portions: 4 mini-pizzas

Par portion: Calories: 730. Lipides: 39,5 g.
Glucides: 58 g. Fibres: 2,9 g. Protéines: 31,8 g.
Sodium: 1 551 mg. Sucres: 3,7 g.

Ingrédients

- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▀ 4 à 6 saucisses italiennes fortes
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▀ 250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- ▀ Poivre

Préparation

Dans une poêle huilée, faire revenir la chair des saucisses seulement (le boyau ayant été retiré). Réserver. Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).

Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former 4 cercles. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre des pâtes, étendre la sauce à pizza, répartir la viande cuite et recouvrir de fromage. Poivrer. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et le fromage, doré.



Mini-pizzas à la saucisse italienne

La mexicaine

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 8 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 393. Lipides: 21 g.
Glucides: 27,6 g. Fibres: 1,5 g. Protéines: 22 g.
Sodium: 592 mg. Sucres: 2,2 g.

Ingrédients

- ▀ 1 croûte à pizza mince du commerce
- ▀ 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar coloré fort, râpé (Cracker Barrel)
- ▀ 250 ml (1 tasse) de porc cuit, effiloché
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de salsa
- ▀ Piment fort, tranché, au goût
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de crème sure
- ▀ Coriandre fraîche, au goût

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Déposer la croûte sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin.
Recouvrir de fromage. Cuire environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la pâte soit réchauffé et le fromage, fondu.

Pendant ce temps, faire réchauffer le porc cuit dans une poêle et ajouter la salsa. Une fois la croûte cuite, étendre la garniture, puis couvrir de piment fort, de crème sure et de coriandre.



La mexicaine



Extra jambon

Extra jambon

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 à 15 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 582. Lipides: 23,3 g.
Glucides: 56,3 g. Fibres: 4 g. Protéines: 33,2 g.
Sodium: 2 029 mg. Sucres: 2,3 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 450 g (1 lb) de jambon cuit tranché, coupé en lanières
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) d'olives noires, dénoyautées et coupées en 2
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de champignons, tranchés
- ▀ Persil frais, ciselé, au goût

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre de la pâte, recouvrir

de fromage, puis répartir le jambon, les olives et les champignons. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et le fromage, doré.
Si désiré, servir avec de la sauce à pizza.
À la sortie du four, garnir de persil frais.



Poulet, pesto et fromage à la crème

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 538. Lipides: 22,9 g.
Glucides: 53,3 g. Fibres: 2,6 g. Protéines: 27,3 g.
Sodium: 693 mg. Sucres: 3,3 g.

Ingrédients

- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) de pesto de basilic
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de fromage à la crème
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar fort, râpé
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- ▀ 250 ml (1 tasse) de poulet cuit, coupé en lanières
- ▀ 250 ml (1 tasse) d'épinards, bien tassés
- ▀ 6 champignons, tranchés
- ▀ Quelques tranches d'oignon (facultatif)



La carnivore

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, façonner la pâte de façon à obtenir un cercle assez mince. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre le pesto, puis recouvrir des fromages puis du restant des ingrédients. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et le fromage, fondu.

La carnivore

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 490. Lipides: 15,7 g.
Glucides: 55,6 g. Fibres: 2,2 g. Protéines: 28,5 g.
Sodium: 570 mg. Sucres: 3,6 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 225 g (1/2 lb) de surlonge de bœuf, coupée en lanières
- ▀ 6 champignons, tranchés
- ▀ 1/2 poivron vert, tranché

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre de la pâte, étendre la sauce à pizza, recouvrir de fromage, puis répartir le bœuf, les champignons et les tranches de poivron vert. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et le fromage, doré.



Poulet, pesto et fromage à la crème



Chorizo, double extra
champignons

Chorizo, double extra champignons

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 503. Lipides: 18,9 g.
Glucides: 61,3 g. Fibres: 5,6 g. Protéines: 20,3 g.
Sodium: 990 mg. Sucres: 6,1 g.

Ingédients

- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▶ 2 boîtes de 284 ml (10 oz) de champignons tranchés, rincés et égouttés
- ▶ 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▶ 1 tomate, tranchée
- ▶ 1 petit poivron vert, tranché
- ▶ 5 à 6 tranches de chorizo
- ▶ Quelques rondelles d'oignon
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement à l'italienne

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, façonner la pâte de façon à obtenir un cercle assez mince. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce à pizza, puis recouvrir des champignons et du fromage. Répartir le restant des ingrédients. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et le fromage, fondu.

Pepperoni et fromage

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 521. Lipides: 23,1 g.
Glucides: 56 g. Fibres: 3,4 g. Protéines: 19,8 g.
Sodium: 965 mg. Sucres: 3,2 g.

Ingédients

- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▶ 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de poivron vert, coupé en dés
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) d'olives noires, dénoyautées et tranchées
- ▶ 15 tranches de pepperoni
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de maïs en grains
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, façonner la pâte de façon à obtenir un large cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce à pizza, puis garnir d'environ la moitié du fromage. Répartir la moitié du poivron et des olives, couvrir de toutes les tranches de pepperoni, puis garnir du reste des ingrédients. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et le fromage, fondu.



Pepperoni et
fromage



Les pizzas avec viandes

Calzone tout garni

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 à 15 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 512. Lipides: 20,5 g. Glucides: 54,5 g. Fibres: 3,2 g. Protéines: 24,6 g. Sodium: 1 044 mg. Sucres: 2,8 g.

Ingrédients

- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▀ 4 champignons, tranchés
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de poulet cuit
- ▀ 4 tranches de pepperoni, coupées en dés
- ▀ 4 tranches de jambon cuit, coupées en dés
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de sauce à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) d'olives noires et vertes, dénoyautées et coupées en 2
- ▀ Un peu d'eau

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, façonner la pâte de façon à former un large rectangle.



Triple charcuterie

Dans une poêle huilée, faire revenir les champignons. Mettre au centre de la pâte, puis ajouter tous les autres ingrédients (sauf l'eau). Refermer la pâte sur elle-même en ayant préalablement badigeonné d'eau les pourtours de la pâte. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Triple charcuterie

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 à 15 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 742. Lipides: 44,1 g. Glucides: 56,5 g. Fibres: 3,1 g. Protéines: 26,3 g. Sodium: 1 193 mg. Sucres: 2,7 g.

Ingrédients

- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de poulet cuit, haché
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de bacon, cuit
- ▀ 5 tranches de dinde fumée
- ▀ 6 tranches de salami
- ▀ 8 à 10 olives noires dénoyautées
- ▀ Sauce de piment fort, au goût (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, façonner la pâte de façon à former un large cercle. Déposer sur une plaque de



Calzone tout garni



Prosciutto et figues

cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre de la pâte, étendre la sauce à pizza, puis recouvrir de fromage et de poulet. Répartir les charcuteries, puis ajouter les olives. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, ajouter un filet de sauce de piment fort, si désiré.

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Déposer la croûte sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Recouvrir la pâte du fromage puis des cœur d'artichaut. Répartir le bœuf, puis garnir de pesto. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien réchauffée et le fromage, fondu.

Prosciutto et figues

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 366. Lipides: 14,6 g. Glucides: 32,5 g. Fibres: 2,1 g. Protéines: 23,5 g. Sodium: 1 578 mg. Sucres: 7,3 g.

Ingrédients

- ▀ 1 croûte à pizza mince du commerce
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- ▀ 3 figes, coupées en quartiers
- ▀ 225 g (1/2 lb) de tranches de prosciutto
- ▀ Poivre
- ▀ Quelques feuilles de basilic, au goût (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Déposer la croûte sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Recouvrir la pâte de fromage. Répartir les figes, puis ajouter le prosciutto. Poivrer. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien réchauffée et le fromage, fondu. À la sortie du four, ajouter le basilic, si désiré.

Artichaut, bœuf braisé, pesto et fromage

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 340. Lipides: 14,8 g. Glucides: 32,9 g. Fibres: 3,9 g. Protéines: 18,9 g. Sodium: 579 mg. Sucres: 1,9 g.

Ingrédients

- ▀ 1 croûte à pizza mince du commerce
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar doux coloré, râpé (Cracker Barrel)
- ▀ 1 boîte de 398 ml (14 oz) de cœurs d'artichaut, égouttés
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de bœuf braisé
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de pesto de basilic



Artichaut, bœuf braisé, pesto et fromage



Pizza pepperoni, saucisses et bacon

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 936. Lipides: 63 g.
Glucides: 52,7 g. Fibres: 2,1 g. Protéines: 35,1 g.
Sodium: 1 869 mg. Sucres: 2,5 g.

Ingrédients

- ▀ 2 saucisses italiennes fortes
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 225 g (1/2 lb) de pepperoni
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de bacon, cuit et émietté

Préparation

Dans une poêle, faire revenir la chair des saucisses (le boyau retiré) jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Réserver. Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, façonner la pâte de façon à former un cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Recouvrir la pâte de fromage, puis répartir le pepperoni, la chair de saucisses et le bacon. Mettre au four sur la grille

du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien réchauffée et le fromage, fondu.

Poulet et poivron rouge mariné

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 à 12 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 491. Lipides: 31,7 g.
Glucides: 30,5 g. Fibres: 1,5 g. Protéines: 19,7 g.
Sodium: 766 mg. Sucres: 5,1 g.

Ingrédients

- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▀ 250 ml (1 tasse) de lait
- ▀ 1 croûte à pizza carrée du commerce
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de sauce tomate
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de poulet haché, cuit
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de bacon, cuit et coupé en cubes
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de poivron rouge mariné, égoutté et coupé en lanières
- ▀ 250 ml (1 tasse) de fromage, râpé
- ▀ Persil frais, ciselé, au goût (facultatif)

Préparation

Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis incorporer la farine. Cuire 1 minute. Incorporer le lait, puis remuer jusqu'à épaississement. Réserver.



Poulet et poivron rouge mariné

Déposer la croûte sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce tomate, répartir le poulet, le bacon et les lanières de poivron rouge. Recouvrir de la sauce béchamel, couvrir de fromage et mettre au four de 10 à 12 minutes. Avant de servir, garnir de persil, si désiré.

La mexicaine II

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portion: 1

Par portion: Calories: 536. Lipides: 26,4 g.
Glucides: 51,9 g. Fibres: 5,5 g. Protéines: 23,7 g.
Sodium: 1 039 mg. Sucres: 2,4 g.

Ingrédients

- ▀ 1 large tortilla
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de chili à la viande du commerce
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de poivron vert, coupé en dés
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon, haché
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de Monterey Jack canadien, aux piments jalapeno, coupé en dés
- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) de cheddar canadien, râpé
- ▀ Salsa, au goût



Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Déposer la tortilla sur une grille, et déposer la grille sur une plaque de cuisson.
Garnir des ingrédients sauf la salsa, en terminant par le cheddar.
Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que la tortilla soit croustillante et que le fromage soit légèrement doré.
Servir accompagné de salsa faite maison ou du commerce.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirlaitiers.ca

Roulé au fromage fumé

Préparation: 45 minutes
Cuisson: 30 à 35 minutes
Portions: 5

Par portion: Calories: 464. Lipides: 18,5 g.
Glucides: 52 g. Fibres: 5,9 g. Protéines: 20,9 g.
Sodium: 654 mg. Sucres: 2,9 g.

Ingrédients

- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de porcini séchés
- ▶ 1 paquet de 300 g (10 oz) d'épinards surgelés, décongelés
- ▶ 1 boule de 600 g (1 1/3 lb) de pâte de blé entier
- ▶ Farine, pour saupoudrer
- ▶ 5 tranches de bacon précuit, coupées en dés
- ▶ Sel et poivre du moulin, au goût
- ▶ 500 ml (2 tasses) de fromage fumé Caciocavallo canadien



Roulé au fromage fumé

Photo: Les Producteurs laitiers du Canada

Préparation

Préchauffer le four à 180 °F (350 °C).
Faire tremper les porcini dans suffisamment d'eau bouillante pour couvrir, environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien réhydratés. Égoutter. Garder l'eau de trempage pour un usage ultérieur. Hacher les porcini grossièrement. Réserver.
Égoutter les épinards dans une passoire, en pressant avec le dos d'une cuillère pour retirer l'excès de liquide. Laisser égoutter.
Découper un morceau de papier parchemin de dimension un peu plus grande que 41 x 28 cm (16 x 11 po). Saupoudrer la boule de pâte avec la

min. Abaisser la pâte en un rectangle de 41 x 28 cm (16 po x 11 po). Étaler les épinards également sur la surface de la pâte, puis le bacon et les champignons. Assaisonner de sel et poivre et garnir avec le fromage.

En vous aidant du papier parchemin, rouler la pâte du côté le plus long, en serrant, afin d'obtenir une bûche et en plaçant le joint en dessous. Lever le papier parchemin avec le rouleau de pâte et déposer sur une plaque à biscuits.

Cuire de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et croustillante.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirlaitiers.ca



La mexicaine II

Photo: Les Producteurs laitiers du Canada



Poulet au beurre

Préparation: 30 minutes
Cuisson: 30 à 40 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 739. Lipides: 41,9 g.
Glucides: 62 g. Fibres: 4,4 g. Protéines: 28,4 g.
Sodium: 890 mg. Sucres: 9,2 g.

Ingrédients

- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de beurre ou de ghee
- ▶ 1 gros oignon, tranché
- ▶ 4 gousses d'ail, hachées finement
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de garam masala
- ▶ 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
- ▶ 3 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- ▶ 1 ml (1/4 c. à thé) de piment de Cayenne
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
- ▶ 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- ▶ 500 ml (2 tasses) de poulet cuit, haché
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 1 boule de 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▶ 250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella canadien, râpé
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) d'oignons verts, tranchés
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de feuilles de coriandre

Préparation

Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et cuire, en remuant souvent, environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'ail, la pâte de tomates, le garam masala, le gingembre, la cannelle et le piment de Cayenne et cuire 1 minute, en remuant constamment. Incorporer la crème et les tomates,



en grattant délicatement la poêle pour décoller les petits morceaux. Cuire en remuant souvent, de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'une grande partie du liquide soit absorbée et que la sauce ait légèrement épaissi. Incorporer le poulet. Retirer du feu et réserver.

Préchauffer le barbecue à feu moyen. Sur une surface légèrement enfarinée, étirer ou abaisser la pâte en un rectangle d'environ 16 x 12 po (40 x 30 cm). Déposer sur une plaque ou sur une planche à découper. Badigeonner le dessus d'huile d'olive. Retourner la pâte, côté huilé vers le bas, sur la grille réchauffée du barbecue. Griller, à couvert, de 3 à 6 minutes ou jusqu'à formation de bulles sur la surface et l'apparition de marques de grille, en évitant de brûler le dessous de la pâte. Retourner, griller, à couvert, environ 1 minute, juste assez pour cuire la surface sans la dorer. Retirer de la grille et la transférer sur une plaque à biscuits, côté huilé vers le bas; réduire à feu moyen-doux.

Répartir le poulet au beurre uniformément sur la pizza. Parsemer du fromage et des oignons verts. Remettre sur la grille du barbecue, couvrir et griller de 3 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant et que le dessous de la pizza soit doré. Parsemer de coriandre avant de servir.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirs laitiers.ca

À la poêle réconfortante au cheddar en grains et au parmesan

Préparation: 45 minutes
Cuisson: 40 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 799. Lipides: 37,7 g.
Glucides: 63,6 g. Fibres: 6,4 g. Protéines: 46,9 g.
Sodium: 1 289 mg. Sucres: 10,6 g.

Ingrédients

- ▶ 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- ▶ 1 poivron rouge, haché
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) d'eau
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de sauce chili
- ▶ 250 ml (1 tasse) de courgette
- ▶ 250 ml (1 tasse) d'aubergine
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) d'oignon rouge
- ▶ 250 ml (1 tasse) de champignons
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais, émincé
- ▶ Semoule de maïs ou farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza maison ou du commerce
- ▶ 170 g (6 oz) de cheddar en grains
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de parmesan canadien, râpé

Préparation

Dans une casserole à feu moyen, cuire le bœuf haché complètement.

Dans une casserole plus petite à feu moyen, cuire le poivron rouge dans l'eau et la sauce chili 5 minutes ou jusqu'à tendreté. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.

Entre-temps, couper en dés la courgette, l'aubergine, l'oignon et les champignons. Ajouter au bœuf et cuire de 4 à 5 minutes.

Incorporer la sauce au poivron rouge, la pâte de tomates et le basilic. Réserver. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Sur une surface de travail, saupoudrer un peu de semoule de maïs ou de farine, puis abaisser la pâte à pizza à l'aide d'un rouleau à pâte. La pâte doit être assez large pour couvrir le fond et les côtés d'une poêle d'environ 30 cm (12 po) de diamètre et de 2,5 cm (1 po) de profondeur.

Placer la pâte dans la poêle et remplir de la préparation au bœuf et aux légumes. Garnir du cheddar, replier vers l'intérieur la pâte dépassant le bord de la poêle et cuire 30 minutes.

Parsemer du parmesan et cuire 5 minutes de plus. Servir avec une salade aux épinards.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirlaitiers.ca



Jambon aux cœurs d'artichaut et de palmier



À la poêle réconfortante au cheddar en grains et au parmesan

Jambon aux cœurs d'artichaut et de palmier

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 626. Lipides: 32,5 g. Glucides: 47,8 g. Fibres: 5 g. Protéines: 35,8 g. Sodium: 1 700 mg. Sucres: 1,1 g.

Ingrédients

- ▶ 4 pains pitas, ou l'équivalent
- ▶ Moutarde de Dijon
- ▶ Huile d'olive
- ▶ 250 ml (1 tasse) de cœurs d'artichaut marinés, hachés grossièrement
- ▶ 250 ml (1 tasse) de cœurs de palmier, tranchés
- ▶ 225 g (8 oz) de jambon forêt-noire, tranché mince et haché
- ▶ 85 ml (1/3 tasse) d'olives noires dénoyautées et tranchées
- ▶ 500 ml (2 tasses) de fromage gruyère canadien, râpé

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Badigeonner les pains pitas de moutarde de Dijon. Arroser d'un peu d'huile d'olive. Garnir uniformément de cœurs d'artichaut et de palmier, de la moitié du jambon et de la moitié des olives noires. Recouvrir de fromage gruyère canadien et du reste du jambon et des olives. Déposer les pizzas sur une plaque de cuisson. Cuire 12 minutes ou jusqu'à ce que les pizzas soient bien dorées. Retirer du four. Servir une pizza par personne. Accompagner d'une salade verte.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirlaitiers.ca



Les pizzas avec viandes

Tortillas-pizzas à la mozzarella

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 25 à 30 minutes

Portions: 6

Par portion: Calories: 636. Lipides: 30,1 g.
Glucides: 54,9 g. Fibres: 5,7 g. Protéines: 35,1 g.
Sodium: 718 mg. Sucres: 4,7 g.

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- 1 oignon, haché
- 4 gousses d'ail, hachées
- 3 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 3 ml (1/2 c. à thé) d'assaisonnement au chili
- Sel et poivre du moulin, au goût
- 500 ml (2 tasses) de patates douces, pelées et râpées
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, hachée
- 6 tortillas de blé entier de 25 cm (10 po)
- 2 tomates, coupées en dés
- 750 ml (3 tasses) de mozzarella canadienne, râpée

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans une grande poêle, faire revenir le bœuf haché avec l'oignon, l'ail, les épices, le sel et le poivre. Ajouter les patates douces et cuire 5 minutes. Retirer la poêle du feu et ajouter la coriandre.

Déposer 1 tortilla sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin.

Garnir d'environ 190 ml (3/4 tasse) de préparation au bœuf, 1/5 des tomates et 125 ml (1/2 tasse) de mozzarella.

Couvrir d'une autre tortilla et répéter l'opération avec le reste des tortillas; garnir de fromage.

Cuire au four 20 minutes et gratiner sous la grille du haut les 2 dernières minutes, si désiré. Couper en pointes et, si désiré, servir les tortillas accompagnées de *salsa verde* du commerce, de crème sure et d'une salade verte.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirlaitiers.ca



Les pizzas poissons et fruits de mer

Avez-vous tendance à regarder la section poissons et fruits de mer en premier lors d'une sortie à la pizzeria? Si c'est le cas, nous avons pour vous plusieurs combinaisons pour réussir vos pizzas maison à la perfection. C'est parti!

Moules, crevettes et alouette

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion:
Calories: 493. Lipides:
12 g. Glucides: 55 g.
Fibres: 2,3 g. Protéines:
31,1 g. Sodium: 760 mg.
Sucres: 3,1 g.

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- 65 ml (1/4 tasse) de sauce à pizza
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar, râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 225 g (1/2 lb) de moules
- 225 g (1/2 lb) de fruits de mer mélangés (crevettes, palourdes, pétoncles, calmars)
- Persil frais, ciselé

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un cercle très mince. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce à pizza et recouvrir du fromage. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.
Pendant ce temps, dans une casserole, porter à ébullition le vin blanc. Plonger les fruits de mer jusqu'à ce que les coquilles des moules soient toutes ouvertes. Jeter celles qui ne le sont pas. Égoutter et servir sur la pizza à la sortie du four. Garnir de persil.



Saumon et chèvre chaud

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 493. Lipides: 17,9 g.
Glucides: 53,5 g. Fibres: 2,7 g. Protéines: 25,9 g.
Sodium: 612 mg. Sucres: 3,5 g.

Ingrédients

- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 190 ml (3/4 tasse) de fromage de chèvre nature
- ▶ 225 g (1/2 lb) de saumon frais, tranché
- ▶ 1 petit oignon rouge, émincé
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de câpres
- ▶ 2 poivrons rouges miniatures, émincés
- ▶ 1 poignée de persil frais, ciselé

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former 2 cercles. Déposer sur une plaque de

cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre des pâtes, étendre le fromage de chèvre. Recouvrir de saumon, d'oignon, de câpres et des poivrons rouges. Garnir de persil. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Pitas mini aux crevettes

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 4 à 5 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 235. Lipides: 6,5 g.
Glucides: 19,1 g. Fibres: 1,2 g. Protéines: 23,2 g.
Sodium: 357 mg. Sucres: 2,1 g.

Ingrédients

- ▶ 8 mini-pains pitas
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▶ 375 g (3/4 lb) de crevettes, décortiquées et sans la queue
- ▶ 1 pincée de paprika fumé
- ▶ 1/2 poivron rouge, tranché
- ▶ 1/2 poivron vert, tranché
- ▶ 1/2 poivron jaune, tranché
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- ▶ 2 oignons verts, ciselés



Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Mettre les mini-pains pitas sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, les crevettes et le paprika fumé. Réserver. Répartir les tranches de poivrons sur les pitas, ajouter les crevettes, garnir de fromage et des oignons verts. Mettre sous le grill du four de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites et le fromage, fondu.



Crevettes, pesto et trois fromages

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 463. Lipides: 15,9 g.
Glucides: 51,9 g. Fibres: 2,1 g. Protéines: 24,5 g.
Sodium: 756 mg. Sucres: 2,5 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) de pesto au basilic
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 225 g (1/2 lb) de crevettes, décortiquées et sans la queue
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de fromage féta, émietté
- ▀ 1 poignée de persil frais, ciselé
- ▀ 20 branches de ciboulette, coupées en 2
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan, râpé

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Sur une surface de travail enfarinée,



La carrée au thon et au fromage suisse

étendre la pâte à pizza de façon à former un cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Recouvrir de pesto et de fromage. Répartir les crevettes et le fromage féta. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Répartir les herbes et garnir de parmesan.

La carrée au thon et au fromage suisse

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 489. Lipides: 24,7 g.
Glucides: 21,5 g. Fibres: 2,1 g. Protéines: 44,9 g.
Sodium: 485 mg. Sucres: 3,3 g.

Ingrédients

- ▀ 2 croûtes à pizza mince carrées du commerce
- ▀ 12 tranches de fromage suisse
- ▀ 2 boîtes de 184 g (6,5 oz) de thon, égoutté
- ▀ 1 petit oignon, tranché
- ▀ 10 tomates cerises, coupées en 2
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) d'olives Kalamata, dénoyautées
- ▀ 1 branche de romarin, effeuillée

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Mettre les croûtes à pizza sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Déposer les tranches de fromage sur chacune, répartir le thon et garnir de tranches d'oignon, de tomates cerises, d'olives et de romarin. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.



Crevettes, pesto et trois fromages



Goberge à la sauce béchamel

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 12 à 15 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 578. Lipides: 18,1 g. Glucides: 73,3 g. Fibres: 2,8 g. Protéines: 27,4 g. Sodium: 1 625 mg. Sucres: 12,6 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▀ 250 ml (1 tasse) de lait
- ▀ 1 pincée de sel d'ail
- ▀ Poivre
- ▀ 450 g (1 lb) de goberge
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de jambon cuit, tranché (facultatif)
- ▀ 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar, râpé

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un cercle avec un large rebord. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le lait et remuer jusqu'à épaississement. Assaisonner avec le sel d'ail et le poivre. Laisser refroidir.



Goberge à la sauce béchamel

Étendre la sauce béchamel sur la pâte, répartir la goberge et le jambon, si désiré, et couvrir de fromage. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Mélange de fruits de mer

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 à 15 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 414. Lipides: 9,2 g. Glucides: 52,6 g. Fibres: 2,4 g. Protéines: 26,5 g. Sodium: 882 mg. Sucres: 2,1 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 225 g (1/2 lb) de fruits de mer mélangés surgelés, décongelés et égouttés
- ▀ 115 g (1/4 lb) de saumon fumé, tranché
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) d'olives vertes dénoyautées
- ▀ Quelques feuilles de basilic

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un cercle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Recouvrir de fromage. Répartir les fruits de mer, le saumon et les olives. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. À la sortie du four, garnir de basilic.



Mélange de fruits de mer



Thon, oignon et maïs

Thon, oignon et maïs

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 424. Lipides: 6 g.
Glucides: 58,8 g. Fibres: 3,2 g. Protéines: 30,6 g.
Sodium: 621 mg. Sucres: 4,2 g.

Ingédients

- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 2 boîtes de 184 g (6,5 oz) de thon, égoutté
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de maïs en grains
- ▶ 1 oignon rouge, émincé

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un cercle très mince. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Dans un bol, mélanger le thon, le maïs et l'oignon rouge. Étendre sur la pâte à pizza. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Saumon et tobiko

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 587. Lipides: 25,3 g.
Glucides: 5,8 g. Fibres: 2,1 g. Protéines: 33,7 g.
Sodium: 590 mg. Sucres: 2,7 g.

Ingédients

- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 85 ml (1/3 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▶ 85 ml (1/3 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- ▶ 375 g (3/4 lb) de saumon frais, coupé en lanières
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de persil séché
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de fromage à la crème
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de tobiko

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former 2 cercles très minces. Couvrir des fromages cheddar et mozzarella; répartir le saumon. Saupoudrer de persil et mettre au four sur la grille du centre. Cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Pendant ce temps, mettre le fromage à la crème dans une poche à douille. À la sortie du four, garnir du fromage à la crème et de tobiko.



Saumon et tobiko



Pétoncles géants, prosciutto et épinards

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 667. Lipides: 22,7 g.
Glucides: 56,9 g. Fibres: 2,3 g. Protéines: 53,2 g.
Sodium: 1 695 mg. Sucres: 5,6 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- ▀ 1 gousse d'ail, émincée
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▀ 250 ml (1 tasse) de lait
- ▀ Sel et poivre
- ▀ 450 g (1 lb) de pétoncles géants, tranchés
- ▀ 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 8 tranches de prosciutto
- ▀ 1 poignée de bébés épinards

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former



un cercle avec un large rebord. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin.

Dans une casserole, faire fondre le beurre et l'ail. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le lait et remuer jusqu'à épaississement. Saler et poivrer. Laisser refroidir.

Étendre la sauce béchamel sur la pâte, répartir les pétoncles et couvrir de fromage. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

À la sortie du four, étendre le prosciutto et garnir d'épinards.

Crevettes, olives et sauce tomate

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 434. Lipides: 12,1 g.
Glucides: 53,9 g. Fibres: 3 g. Protéines: 24,1 g.
Sodium: 759 mg. Sucres: 3,6 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de sauce tomate
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 225 g (1/2 lb) de crevettes crues, décortiquées mais avec la queue
- ▀ 1/4 poivron vert, tranché
- ▀ 1/4 poivron rouge, tranché
- ▀ 12 olives noires dénoyautées
- ▀ Quelques feuilles de persil

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un cercle très mince. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce tomate et recouvrir de fromage. Garnir de crevettes, des poivrons et des olives. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. À la sortie du four, garnir de persil.





Légumes verts et saumon

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 591. Lipides: 25,1 g.
Glucides: 54,8 g. Fibres: 2,8 g. Protéines: 32,7 g.
Sodium: 504 mg. Sucres: 3,1 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 85 ml (1/3 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 85 ml (1/3 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- ▀ 1 poireau, émincé
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de brocoli, haché
- ▀ 375 g (3/4 lb) de saumon frais, tranché
- ▀ 1/2 citron, coupé en très petits quartiers
- ▀ 1 branche de romarin, ciselée

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former 2 cercles très minces. Couvrir de fromage. Dans une poêle, faire revenir dans l'huile le poireau et le brocoli. À mi-cuisson, étendre sur la pizza et répartir le saumon et les quartiers de citron. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. À la sortie du four, saupoudrer de romarin.

Ingrédients

- ▀ 4 pains pitas ou naan
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de salsa
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de chutney à la mangue
- ▀ 170 g (6 oz) de petites crevettes surgelées
- ▀ 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- ▀ 375 (1 1/2 tasse) de mozzarella canadienne, râpée
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de coriandre fraîche, hachée
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Déposer les pains sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Mélanger la salsa avec le chutney. Étendre uniformément sur les pains. Ajouter les crevettes et saupoudrer de poudre de cari. Garnir de mozzarella et cuire au four 15 minutes. Pendant la cuisson des pizzas, mélanger la coriandre avec la menthe; parsemer sur les pizzas une fois sorties du four. Servir, si désiré, avec une salade.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, plaisirlaitiers.ca

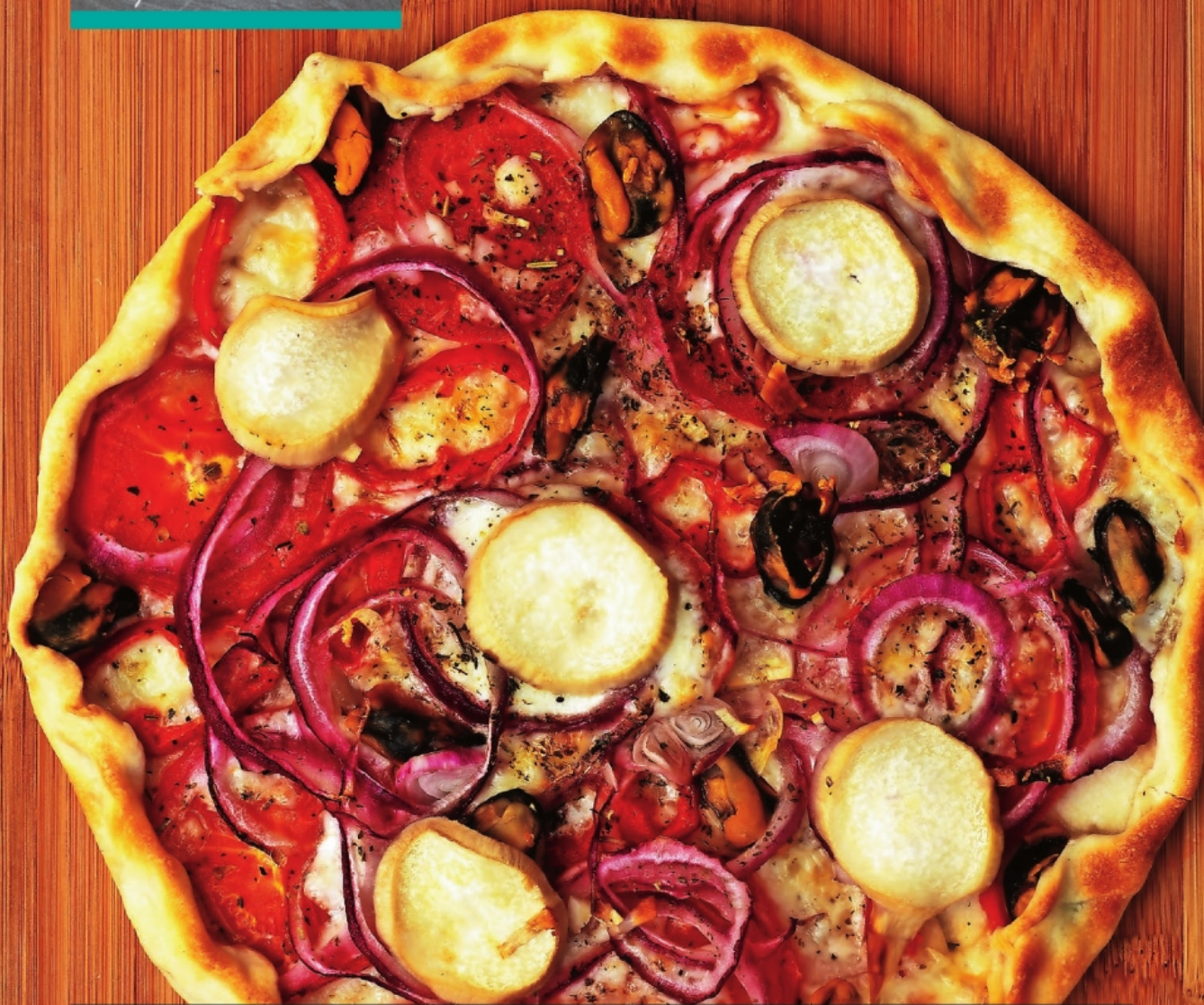


Pizza à l'indienne aux crevettes et à la mozzarella

Photo: Les Producteurs laitiers du Canada



Poissons et fruits de mer



Moules fumées et chèvre chaud

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion:

Calories: 528.
Lipides: 21,6 g.
Glucides: 57,2 g.
Fibres: 3,1 g.
Protéines: 23,5 g.
Sodium: 660 mg.
Sucres: 5,5 g.

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- 1/2 poivron rouge, tranché
- 1 oignon rouge, tranché
- 1 tomate, tranchée
- 1 boîte de 85 g (3 oz) de moules fumées
- 115 g (1/4 lb) de paillot de fromage de chèvre, en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).

Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un grand cercle assez mince. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin.

Au centre de la pizza, étendre le fromage, le poivron rouge, les tranches d'oignon et de tomate, puis répartir les moules fumées et le fromage de chèvre. Saupoudrer d'herbes de Provence, saler et poivrer. Rouler légèrement les pourtours de la pâte pour emprisonner la garniture. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et le fromage, fondu.



Les audacieuses

La pizza dans tous ses états!

Pour varier – et multiplier! – les plaisirs, mettons-nous à la création de plats délicieux inspirés des classiques qui impressionneront toute la famille.

Pizza sur pâte feuilletée au chèvre

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 726, Lipides: 34,8 g.
Glucides: 71,5 g. Fibres: 4,7 g. Protéines:
31,1 g. Sodium: 852 mg. Sucres: 2,2 g.

Ingédients

- ▶ 375 g (3/4 lb) de pâte feuilletée du commerce
- ▶ 2 fromages paillot de chèvre d'environ 115 g (4 oz), tranchés
- ▶ 20 tomates cerises, tranchées
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Étendre la pâte dans un moule à charnière dentelé. Recouvrir de tranches de paillot de chèvre et de tomates. Saupoudrer d'herbes de Provence. Mettre au four environ 20 minutes.



Façon gondola

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 647. Lipides: 34,7 g.
Glucides: 52,7 g. Fibres: 3 g. Protéines: 28,1 g.
Sodium: 1 189 mg. Sucres: 3,6 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de champignons, émincés
- ▀ 115 g (1/4 lb) de pepperoni
- ▀ 8 tranches de fromage cheddar, soit environ 200 g (7 oz)
- ▀ 6 tomates cerises, coupées en 2
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) d'eau

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Sur une surface de travail enfarinée,



étendre la pâte à pizza de façon à former un large rectangle. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre, étendre la sauce à pizza et répartir le reste des ingrédients, sauf l'eau. Mouiller le rebord de la pâte et refermer en laissant une ouverture au centre (guidez-vous à l'aide de l'image). Mettre au four sur la grille du centre et cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. Terminer la cuisson sous le gril du four pour bien dorer la pâte.

doigts. Recouvrir de la sauce à spaghetti. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. Au moment de servir, saupoudrer de parmesan.

Aller simple pour Chicago

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 à 25 minutes

Portions: 6

Par portion: Calories: 647. Lipides: 34,7 g.
Glucides: 52,7 g. Fibres: 3 g. Protéines: 28,1 g.
Sodium: 1 189 mg. Sucres: 3,6 g.

Ingrédients

- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 500 ml (2 tasses) de sauce à spaghetti à la viande
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Dans un moule à charnière recouvert d'un papier parchemin, étendre la pâte à pizza de façon à créer une bordure haute. Répartir le fromage, bien presser avec les

La quesadilla réinventée

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 726. Lipides: 34,8 g.
Glucides: 71,5 g. Fibres: 4,7 g. Protéines: 31,1 g.
Sodium: 852 mg. Sucres: 2,2 g.

Ingrédients

- ▀ 4 grandes tortillas assaisonnées de pesto et d'ail
- ▀ 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 250 ml (1 tasse) de poulet cuit, haché
- ▀ 375 ml (1 1/2 tasse) de tomates, coupées en dés
- ▀ 2 oignons verts, ciselés
- ▀ 1 poignée de persil, ciselé
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▀ Sel et poivre
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de crème sure

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Étendre 2 tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Sur chacune, répartir le fromage et le poulet. Recouvrir d'une autre tortilla. Mettre au

La quesadilla réinventée



four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger les tomates, les oignons verts, le persil, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Montage: Couper chaque tortilla en quartiers et déposer dans 2 assiettes de service. Garnir le centre de crème sure et de la préparation de tomates.

La double personnalité

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 516. Lipides: 24,5 g. Glucides: 49,9 g. Fibres: 2,4 g. Protéines: 21,9 g. Sodium: 633 mg. Sucres: 2,1 g.

Ingédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- ▀ 500 ml (2 tasses) de champignons, tranchés
- ▀ 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 115 g (1/4 lb) de fromage de chèvre nature

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former 2 ronds égaux. Étendre sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Mettre au four sur la grille du centre et cuire environ 10 minutes (la pâte doit être ferme, mais pas totalement cuite). Dans une poêle huilée, faire revenir les champignons. Déposer au centre d'une pâte, recouvrir des fromages et recouvrir de la seconde pâte. Remettre au four 10 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les fromages soient bien fondus et les pâtes, bien cuites.

La double personnalité





L'italienne

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 448. Lipides: 15,8 g.
Glucides: 55,3 g. Fibres: 3,9 g. Protéines: 19 g.
Sodium: 694 mg. Sucres: 5,3 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▀ 2 tomates, tranchées
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais, ciselé
- ▀ 12 tranches de parmesan
- ▀ 1 poignée de roquette
- ▀ Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former 2 ronds égaux. Étendre sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce à pizza, recouvrir de fromage, puis de tranches de tomates. Parsemer de basilic frais et mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient bien cuites. Au moment de servir, garnir le centre des pizzas de tranches de parmesan et à gauche, mettre la roquette. Saler et poivrer.

Sous-marin tout garni

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 4 à 5 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 450. Lipides: 19,7 g.
Glucides: 47,2 g. Fibres: 3,3 g. Protéines: 22,2 g.
Sodium: 1 071 mg. Sucres: 4,2 g.

Ingrédients

- ▀ 1 pain baguette
- ▀ 45 ml (3 c. à soupe) de pesto
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de tomates, coupées en dés
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) d'aubergines marinées, tranchées
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) d'olives noires, coupées en 2
- ▀ 5 boules de mozzarella, coupées en dés
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées et mélangées
- ▀ Quelques feuilles de basilic

Préparation

Couper le pain baguette en 2 sur le sens de la largeur. Badigeonner la mie de pesto. Dans un bol, mélanger les tomates, les aubergines, les olives noires et les dés de mozzarella. Répartir sur les pains, puis saupoudrer de fines herbes. Mettre sous le gril du four de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Au moment de servir, garnir de feuilles de basilic.





Sous-marin tout garni



Bateau gourmand



Aubergine divine

Bateau gourmand

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 556. Lipides: 24,7 g.
Glucides: 50,8 g. Fibres: 2,6 g. Protéines: 29,5 g.
Sodium: 668 mg. Sucres: 3,7 g.

Ingrédients

- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de parmesan, râpé
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▶ 225 g (1/2 lb) de bœuf haché
- ▶ 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de poivron rouge, coupé en dés
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de tomates, coupées en dés
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- ▶ 4 ou 5 branches de persil, ciselées

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Mélanger la pâte à pizza avec le parmesan. Sur une surface de travail enfarinée, façonner la pâte de manière à obtenir un rectangle. Étendre sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Dans une poêle, faire revenir le bœuf haché. Une fois cuit, répartir sur le dessus de la pizza. Ajouter le fromage cheddar, le poivron et les tomates. Badigeonner d'eau le rebord de la pâte et rouler chaque côté de façon à emprisonner la

garniture. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. Au moment de servir, garnir de persil.

Aubergine divine

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 6

Par portion: Calories: 102. Lipides: 6 g.
Glucides: 7,3 g. Fibres: 3,6 g. Protéines: 5,9 g.
Sodium: 107 mg. Sucres: 3,5 g.

Ingrédients

- ▶ 1 aubergine moyenne, tranchée
- ▶ 15 tomates cerises, tranchées
- ▶ Quelques feuilles de basilic
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar, râpé
- ▶ Quelques feuilles de roquette ou d'épinards

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Étendre les tranches d'aubergine sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Garnir des tomates, ajouter le basilic et répartir les fromages. Mettre au four sur la grille du centre et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les tranches d'aubergine soient bien cuites et le fromage, bien fondu. Au moment de servir, garnir de roquette.



Tartine express façon pizza

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 8

Par portion: Calories: 152. Lipides: 5,9 g.
Glucides: 19 g. Fibres: 3,3 g. Protéines: 6,7 g.
Sodium: 421 mg. Sucres: 5,2 g.

Ingrédients

- ▀ 8 tranches de pain de campagne de blé
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage à la crème
- ▀ 250 ml (1 tasse) de tomates séchées
- ▀ 2 branches de thym, effeuillées



Poires, miel et gorgonzola

Photo à titre indicatif seulement.

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Étendre les tranches de pain sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Badigeonner de fromage à la crème et répartir les tomates séchées.

Mettre au four sur la grille du centre et cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage à la crème soit chaud. Au moment de servir, garnir de thym.



Tartine express façon pizza

Poires, miel et gorgonzola

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 314. Lipides: 9,7 g.
Glucides: 46,5 g. Fibres: 3,6 g. Protéines: 10,8 g.
Sodium: 525 mg. Sucres: 18,2 g.

Ingrédients

- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▀ 225 g (1/2 lb) de pâte à pizza
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de fromage parmesan, râpé
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de fromage gorgonzola, émietté
- ▀ 2 poires, épépinées et tranchées
- ▀ Herbes séchées, au choix (persil, menthe, ciboulette)

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former 3 cercles. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre des pâtes, étendre le miel, les fromages et les poires. Saupoudrer d'herbes. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, si désiré, ajouter un peu de miel.

10 propositions sans gluten ni produits laitiers

Qui a dit qu'un régime sans gluten ni produits laitiers excluait pour toujours la pizza? Certes, il faut la réinventer, mais ces recettes convaincront les sceptiques!

Pizza aux légumes

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 20 à 25 minutes
Portions: 4

Par portion:
Calories: 520.
Lipides: 30,4 g.
Glucides: 50,4 g.
Fibres: 3,2 g.
Protéines: 11,3 g.
Sodium: 404 mg.
Sucres: 3,9 g.

Ingrédients

- ▶ 250 ml (1 tasse) d'eau
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de margarine végétale
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 315 ml (1 1/4 tasse) de farine sans gluten
- ▶ 4 œufs
- ▶ 375 ml (1 1/2 tasse) de bouquets de brocoli
- ▶ 1 poivron rouge, coupé en tranches
- ▶ 1 oignon, coupé en cubes
- ▶ Basilic frais, émincé
- ▶ 4 à 5 cubes de fauxmage Daiya* style cheddar (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 150 °C (300 °F). Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, la margarine et le sel. Retirer du feu et ajouter la farine d'un seul coup. Brasser énergiquement avec une cuillère en bois. Lorsque la pâte forme une boule, remettre la casserole sur le feu et cuire environ 1 minute. Transférer dans un bol et ajouter les œufs un à un, en remuant bien entre chaque addition. Étendre la pâte sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin**. Répartir les ingrédients restants, puis mettre au four, sur la grille du centre, et cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

* Le fromage Daiya, qui en soi n'en est pas un puisqu'il ne contient aucun produit laitier, se décline en plusieurs options dans les épiceries: en bloc, râpé et même assaisonné.

** Pour vous aider à étendre la pâte, vous pourriez utiliser un autre bout de papier parchemin.

ATTENTION, vérifiez bien la liste des ingrédients de chaque produit du commerce pour vous assurer qu'elle soit sans gluten ni produits laitiers.



Les pizzas sans gluten

Pizza sur croûte
de chou-fleur



Pizzas toutes garnies

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 503. Lipides: 17,4 g.
Glucides: 73,1 g. Fibres: 6,4 g. Protéines: 14 g.
Sodium: 523 mg. Sucres: 12,4 g.

Ingrédients

- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de chapelure de riz
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire non active
- ▶ 450 g (1 lb) de pâte à pizza du commerce sans gluten ni produits laitiers, coupée en 2
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine sans gluten
- ▶ 2 gousses d'ail, émincées
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive + 15 ml (1 c. à soupe)
- ▶ 1 boîte de 156 ml (5 oz) de pâte de tomates sans gluten
- ▶ 1 oignon rouge, émincé
- ▶ 1/2 poivron rouge, tranché
- ▶ 1/2 poivron jaune, tranché
- ▶ 1/2 poivron vert, tranché
- ▶ 12 champignons, émincés
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) d'olives noires dénoyautées
- ▶ 1 poignée de basilic frais, ciselé + quelques feuilles (pour la décoration)

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
Mélanger la chapelure de riz et la levure alimentaire. Étendre les pâtes à pizza sur une surface de travail enfarinée et frotter du mélange de chapelure et de levure. Déposer sur des plaques de cuisson.
Au robot, mélanger l'ail, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et la pâte de tomates. Réserver.
Dans une poêle, ajouter le restant de l'huile et faire revenir l'oignon, les poivrons et les champignons jusqu'à ce que ceux-ci soient encore croquants. Étendre la sauce sur les pâtes, couvrir des légumes cuits, garnir des olives et du basilic frais.
Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. Décorer de feuilles de basilic, puis servir.

Pizza sur croûte de chou-fleur

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 503. Lipides: 17,4 g. Glucides: 73,1 g. Fibres: 6,4 g. Protéines: 14 g. Sodium: 523 mg. Sucres: 12,4 g.

Ingrédients

- ▶ 1 petit chou-fleur, en bouquets
- ▶ 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché
- ▶ 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire non active + 15 ml (1 c. à soupe)
- ▶ 45 ml (3 c. à soupe) de farine sans gluten
- ▶ 1 œuf
- ▶ Sel et poivre
- ▶ 1 poignée de basilic
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- ▶ 15 ml (1 c. à soupe) de noix, au choix
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate sans gluten
- ▶ 1 poignée d'épinards
- ▶ 1 courgette, émincée
- ▶ 10 asperges
- ▶ Quelques pousses (facultatif)
- ▶ Herbes fraîches, au goût (basilic, menthe, origan)

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
Au robot culinaire, broyer le chou-fleur. Déposer dans un coton fromage et presser fermement afin de retirer un maximum d'eau. Remettre au robot et ajouter le basilic, l'origan, la levure alimentaire, la farine, l'œuf, le sel et le poivre. Étendre sur une plaque à pizza recouverte d'un papier parchemin*. Cuire sur la grille du centre une dizaine de minutes. La pâte doit être assez croustillante sans être totalement cuite.
Pendant ce temps, mettre au robot culinaire le basilic, l'huile d'olive et les noix. Broyer légèrement. Réserver.
Étendre sur la pâte la sauce tomate. Garnir d'épinards, de courgette et des asperges. Répartir le pesto et remettre au four 10 minutes supplémentaires.
À la sortie du four, garnir de pousses, si désiré, et d'herbes fraîches.
* Pour vous aider à étendre la pâte, vous pourriez utiliser un autre bout de papier parchemin.



Pizzas toutes garnies

ATTENTION, vérifiez bien la liste des ingrédients de chaque produit du commerce pour vous assurer qu'elle soit sans gluten ni produits laitiers.



Pizza aux fruits de mer

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 486. Lipides: 7,9 g. Glucides: 58,1 g. Fibres: 2,6 g. Protéines: 35,1 g. Sodium: 993 mg. Sucres: 2,7 g.

Ingrédients

- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza du commerce sans gluten ni produits laitiers
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine sans gluten
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate sans gluten
- ▀ 12 crevettes crues, décortiquées et sans la queue
- ▀ 250 ml (1 tasse) de calmars
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- ▀ 375 g (3/4 lb) de moules et de palourdes
- ▀ 125 ml (1/2 tasse) d'herbes fraîches, au choix
- ▀ 1 oignon vert, ciselé

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Étendre la pâte à pizza sur une surface de travail enfarinée et déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce tomate et garnir de crevettes et de calmars. Mettre



Pizzas aux épinards

au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Pendant ce temps, dans une casserole, faire bouillir le vin blanc et plonger les moules et les palourdes dans le bouillon en refermant le couvercle. Laisser cuire jusqu'à ce que les coquilles soient toutes ouvertes. Égoutter et répartir sur la pizza une fois cuite. Garnir d'herbes fraîches et d'oignon vert.

Par portion: Calories: 431. Lipides: 14,2 g. Glucides: 56,6 g. Fibres: 4,6 g. Protéines: 17,7 g. Sodium: 495 mg. Sucres: 2,9 g.

Ingrédients

- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza du commerce sans gluten ni produits laitiers
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire non active
- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine sans gluten
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- ▀ 1 lb (450 g) d'épinards
- ▀ 4 œufs
- ▀ Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Mélanger la pâte avec la levure alimentaire. Séparer en 4 et former de longs rectangles sur une surface de travail enfarinée. Dans une poêle huilée, faire tomber les épinards. Bien égoutter, si nécessaire, et répartir au centre des pâtes. Rouler légèrement les rebords en formant des pointes à chaque extrémité. Casser un œuf par pizza, puis saler et poivrer. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Pizzas aux épinards

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 à 15 minutes

Portions: 4



Pizza aux fruits de mer

Bouchées délicieuses

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 12 bouchées

Par portion: Calories: 315. Lipides: 24,5 g.
Glucides: 22,1 g. Fibres: 1,4 g. Protéines: 2,6 g.
Sodium: 391 mg. Sucres: 2,4 g.

Ingrédients

- ▶ 1 contenant de 450 g (1 lb) de pâte à tartes et à pâtisseries sans gluten de Pillsbury
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine sans gluten
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza sans gluten
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de bacon, cuit
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de pepperoni sans gluten ni produits laitiers
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de maïs en grains
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de fauxmage Daiya râpé

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Pétrir légèrement la pâte de façon à la rendre plus malléable sur une surface de travail enfarinée. Étendre de façon à former un large rectangle. Étendre tous les autres ingrédients sur le dessus. Rouler la pâte, en serrant bien pour éviter que la garniture ne tombe, à partir du côté le plus large. Couper des morceaux d'environ 4 cm (1,5 po) et répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au centre du four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Bouchées délicieuses



... d'autres idées de croûtes par ici

1

Ingrédients

- ▶ 250 ml (1 tasse) d'eau
- ▶ 125 ml (1/2 tasse) de margarine végétale
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 315 ml (1 1/4 tasse) de farine de maïs
- ▶ 4 œufs
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de semoule de maïs

Préparation

Préchauffer le four à 150 °C (300 °F). Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, la margarine et le sel. Retirer du feu et ajouter la farine d'un seul coup. Remuer énergiquement avec une cuillère en bois. Lorsque la pâte forme une boule, remettre la casserole sur le feu et cuire environ 1 minute. Transférer dans un bol, puis ajouter les œufs un à un, en remuant bien entre chaque addition. Sur une surface de travail, étendre la semoule de maïs. Façonner la pâte par-dessus et étendre sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Étendre la sauce à pizza et répartir le reste des ingrédients. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

2

Ingrédients

- ▶ 4 pommes de terre, taillées finement à la mandoline
- ▶ 30 ml (2 c. à soupe) de farine sans gluten

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Éponger les pommes de terre de façon à retirer le maximum de liquide. Mettre dans un bol et les mélanger à la farine. Dans le fond d'un moule à charnière, étendre les pommes de terre un morceau à la fois de manière à bien les entasser pour avoir un

minimum d'espace entre chacun. Cuire environ 20 minutes. Ensuite, répartir les ingrédients de la pizza et cuire de 12 à 15 minutes supplémentaires.

3

Ingrédients

- ▶ 670 ml (2 2/3 tasses) de bouillon de poulet
- ▶ 250 ml (1 tasse) de polenta rapide

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Porter à ébullition le bouillon et intégrer en pluie la polenta en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois. Répartir dans le fond de moules à tartelettes recouverts d'un papier parchemin. Mettre au four et cuire de 15 à 20 minutes. Répartir vos garnitures préférées et remettre au four.

4

Ingrédients

- ▶ 1 contenant de pâte à tartes et à pâtisseries sans gluten de Pillsbury
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de ciboulette, ciselée
- ▶ 65 ml (1/4 tasse) de basilic, ciselé
- ▶ 1 oignon vert, émincé

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Pétrir légèrement la pâte de manière à la rendre plus malléable. Ajouter la ciboulette, le basilic et l'oignon vert. Bien mélanger. Étendre la pâte sur une plaque à pizza, puis ajouter vos garnitures favorites, et cuire au four de 15 à 20 minutes.

ATTENTION, vérifiez bien la liste des ingrédients de chaque produit du commerce pour vous assurer qu'elle soit sans gluten ni produits laitiers.

Côté desserts et gourmandises

Elle se sert autant au déjeuner qu'au dîner, et bien sûr, en version sucrée pour le dessert. Voilà quelques délicieuses options pour les gourmands.





La fousse pizza

Préparation: 5 minutes
Cuisson: aucune
Portions: 4

Par portion: Calories: 90. Lipides: 2,2 g.
Glucides: 18,5 g. Fibres: 2,4 g. Protéines: 1,5 g.
Sodium: 3 mg. Sucres: 13,8 g.

Ingrédients

- ▮ 1 tranche d'un gros melon d'eau, coupée en 8
- ▮ 1 kiwi, coupé en demi-rondelles
- ▮ 1 clémentine, épluchée et tranchée
- ▮ 8 à 10 morceaux d'ananas
- ▮ Quelques bleuets
- ▮ 30 ml (2 c. à soupe) de noix de coco râpée

Préparation

Dans une assiette de présentation, déposer les pointes de melon d'eau de façon à reformer le cercle. Sur le dessus de chaque pointe, déposer les fruits et saupoudrer de la noix de coco.

Banane, fraise et amandes

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 à 12 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 295. Lipides: 3,7 g.
Glucides: 61,1 g. Fibres: 2,1 g. Protéines: 5 g.
Sodium: 184 mg. Sucres: 25,9 g.

Ingrédients

- ▮ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▮ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▮ 250 ml (1 tasse) de gelée aux fraises
- ▮ 1 banane, tranchée
- ▮ 45 ml (3 c. à soupe) d'amandes effilées
- ▮ Quelques feuilles de menthe
- ▮ 15 ml (1 c. à soupe) de sucre en poudre

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former un cercle et en laissant un large rebord.

Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, au centre de la pâte cuite, étendre la gelée aux fraises, répartir les tranches de banane, saupoudrer des amandes et décorer de menthe. Saupoudrer de sucre en poudre.



Les desserts

La fruitée

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 4

Par portion: Calories: 269. Lipides: 7 g.
Glucides: 39,1 g. Fibres: 3 g. Protéines: 13,3 g.
Sodium: 89 mg. Sucres: 28,7 g.

Ingrédients

- ▀ 4 œufs
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de sucre
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de farine tout usage
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de sucre en poudre
- ▀ 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- ▀ 250 ml (1 tasse) de yogourt grec
- ▀ 500 ml (2 tasses) de fruits mélangés et tranchés (fraise, kiwi, bleuet, cerise, framboise, raisin)

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Dans un bol, battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajouter la farine, le sucre en poudre et la vanille en pliant le mélange. Ne pas trop travailler la préparation. Étendre sur



La fruitée

une plaque à pizza recouverte de papier parchemin.

Cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir.

Montage: Étendre le yogourt et répartir les fruits.

Chocolat, banane et noix de Grenoble

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 8 à 10 minutes

Portions: 8

Par portion: Calories: 383. Lipides: 15,7 g.
Glucides: 53 g. Fibres: 3,8 g. Protéines: 7,5 g.
Sodium: 183 mg. Sucres: 22,8 g.

Ingrédients

- ▀ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▀ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▀ 190 ml (3/4 tasse) de tartinade au chocolat
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de fruits séchés en cubes (raisin, abricot, figue, etc.)
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) de noix de Grenoble, concassées
- ▀ 65 ml (1/4 tasse) d'amandes, concassées
- ▀ 1 banane, tranchée
- ▀ 15 ml (1 c. à soupe) de sucre en poudre

Préparation

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte à pizza de façon à former 4 cercles. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Au centre des pâtes, étendre la tartinade au chocolat, les fruits séchés, les noix et les amandes. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, garnir de tranches de banane et saupoudrer de sucre en poudre.

Chocolat, banane et noix de Grenoble



L'étoile chocolatée

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 12 à 15 minutes
Portions: 8

Par portion: Calories: 311. Lipides: 11,4 g.
Glucides: 44,7 g. Fibres: 2,7 g. Protéines: 5,8 g.
Sodium: 182 mg. Sucres: 17,8 g.

Ingédients

- ▮ 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- ▮ 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- ▮ 190 ml (3/4 tasse) de tartinaud au chocolat
- ▮ 15 ml (1 c. à soupe) de sucre en poudre

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
Sur une surface de travail enfarinée,

étendre la pâte à pizza de façon à former un cercle.

Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. À l'aide d'un couteau, découper 8 entailles en laissant un large cercle au centre. Retourner la pâte de côté et la badigeonner (sauf au centre!) de tartinaud au chocolat. L'opération suivante sera plus délicate: il faudra retourner la pâte. Au besoin, s'aider d'un papier parchemin et d'une autre plaque de cuisson pour retourner la pâte sans la briser. Rouler les côtés de chaque aile de façon à former de larges pétales. Mettre au four sur la grille du centre et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite. À la sortie du four, saupoudrer de sucre en poudre.



L'étoile chocolatée



Figues et fromage camembert

Figues et fromage camembert

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 15 à 20 minutes
Portions: 4

Par portion: Calories: 400. Lipides: 27,4 g.
Glucides: 30 g. Fibres: 2,3 g. Protéines: 9,8 g.
Sodium: 330 mg. Sucres: 6,7 g.

Ingédients

- ▮ 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- ▮ 375 g (3/4 lb) de pâte feuilletée du commerce
- ▮ 6 figes fraîches, tranchées
- ▮ 1 fromage camembert d'environ 200 g (7 oz), coupé en cubes
- ▮ 1 poignée de noix de Grenoble, concassées
- ▮ 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame
- ▮ 1 œuf, battu
- ▮ Quelques feuilles de menthe

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Sur une surface de travail enfarinée, étendre la pâte feuilletée en laissant un large rebord.

Au centre de la pâte, étendre les tranches de figes, répartir des cubes de fromage, garnir de noix et de graines de sésame. Badigeonner la pâte d'œuf battu et mettre au four sur la grille du centre de 15 à 20 minutes. À la sortie du four, garnir de feuilles de menthe.

1 Planifier le moment

Prévoyez un moment dans votre semaine où la pizza sera à l'honneur. Planifiez en conséquence le moment où vous ferez la pâte, puisqu'elle nécessite environ deux heures de repos. La confection pourrait prendre un peu plus de temps si vous n'êtes pas habitué. Au besoin, vous pourrez préparer la pâte longtemps à l'avance, puis la congeler pour l'utiliser au moment désiré.

2 Choisir des ingrédients frais

Si certains plats peuvent être bien réussis avec des aliments défraîchis, ce n'est pas le cas pour la pizza, puisque la confection traditionnelle exige peu d'ingrédients, mais de qualité, pour assurer sa réussite. C'est l'occasion d'utiliser les produits de votre jardin. Il n'y a jamais rien de plus frais que ce qui vient d'être cueilli!



3 La levure, l'ingrédient magique

La levure est un champignon microscopique essentiel dans la confection de la pâte, puisque c'est lui qui la fera lever et devenir moelleuse à souhait. Prenez bien soin de lire votre recette d'abord et de suivre les indications de l'emballage pour les différentes sortes de levure. L'instantanée peut être directement incorporée au mélange sec de farine, tandis que la levure traditionnelle doit préalablement être dissoute dans un mélange d'eau tiède et de

sucré, sans quoi la pâte ne gonflera pas. Il est aussi très important que l'eau ne soit ni trop chaude ni trop froide, ce qui aurait comme effet de tuer la levure ou d'en diminuer l'efficacité.

4 Laisser reposer pour une pâte bien gonflée

Après avoir formé votre boule de pâte, celle-ci doit gonfler aisément. Pour ce faire, recouvrez-la d'un linge mouillé dans un bol préalablement huilé et placez-la dans un endroit chaud et humide. L'idéal serait de la laisser dans un endroit clos avec une tasse d'eau chaude, soit au micro-ondes ou dans le four éteint.

5 Pétrir, pétrir, pétrir

L'essentiel est de pétrir assez longtemps afin de distribuer l'air dans toute la pâte. Pour ce faire, n'ayez pas peur de pétrir avec énergie et rapidité votre préparation pendant au moins 10 minutes. Il faut que la pâte soit tendre, sans pour autant être collante. Si c'est le cas, enrobez-la d'un peu de farine, puis continuez. Attention! Il ne faut pas trop la pétrir, puisqu'elle deviendra trop dure. Un truc pour savoir si la pâte est prête est de la façonner en boule, puis de la laisser tomber sur votre plan de travail. Si elle conserve sa forme, c'est qu'elle est prête. La texture désirée serait celle d'un lobe d'oreille: douce, mais ferme.

6 Étirer la pâte sans gâchis

Si votre rouleau de pâtisserie colle à la pâte, vous pouvez utiliser un morceau de papier parchemin pour la recouvrir. Elle se travaillera plus facilement. Si elle continue de faire des siennes, laissez-la reposer quelques minutes, le temps qu'elle se détende. Elle sera beaucoup plus facile à manipuler par la suite.





7 *Préparer la sauce soi-même*

Il n'y a rien de mieux que de faire sa propre sauce. Vous pouvez la relever comme il vous chante: avec un peu d'ail ou des oignons, de l'origan, du paprika, un peu de cari, du vin, de la bière ou de la sauce piquante. Laissez mijoter aussi longtemps que vous le pouvez. Plus ça mijote, meilleur ce sera. Pas trop adepte de la sauce tomate? Vous pouvez la remplacer par du pesto de basilic, de coriandre, d'épinards, de tomates séchées ou par un peu de moutarde de Dijon, pour une pizza à la provençale. Et n'oubliez pas: c'est vous qui êtes le chef!

Trouvez toutes nos recettes de sauces en page 7.

8 *Garnir avec parcimonie*

Recouvrez d'abord d'un peu de sauce tomate ou de pesto, puis du fromage, ajoutez ensuite la charcuterie ou autre protéine, puis





9 *Le fromage, le meilleur ami de la pizza*

C'est le temps d'oser et d'essayer de nouveaux fromages. Le bleu ne vous tente pas dans une assiette de fromages et crâquelins? Essayez-le plutôt sur une pizza de pesto de basilic et d'oignons caramélisés. Gruyère, Oka, chèvre, gouda, mozzarella frais, feta, provolone, emmental... vous avez le choix. Pour une touche spéciale, vous pouvez aussi ajouter un fromage râpé dans le mélange de farine, au moment de préparer la pâte.

les légumes, puis encore du fromage. Évitez tout ce qui serait trop gorgé de liquides, comme des tomates fraîches. Il serait préférable d'éponger les ingrédients mouillés avant de les ajouter sur la pizza. N'oubliez pas: la simplicité est la clé du succès.

10 *Herbes à volonté*

Séchées comme fraîches, les herbes aromatiques, mais aussi les mélanges d'épices, ont tout pour rehausser le goût d'une pizza bien dorée. Dans la pâte, au moment de faire le mélange sec, on peut ajouter des herbes de Provence séchées, de la poudre de chili ou même du thym ou du romarin frais. De plus, au moment de servir, de délicates feuilles de basilic, de coriandre ou même de la ciboulette hachée finement raffineront à tout coup le goût de votre pizza.



11 *Oser le sucré-salé*

Beaucoup de fruits peuvent faire partie de l'assemblage de votre pizza. Par exemple, des poires ou des figues avec du fromage bleu sont un véritable délice. Des garnitures multiples comme de la chair de saucisses avec des pommes et du cheddar, des crevettes ou du poulet avec un chutney de mangues ou bien un mélange dattes, chèvre, miel et roquette sauront réveiller vos papilles gustatives!



12 *Se munir des bons outils*

Il existe plusieurs façons de faire cuire une pizza. L'idéal, c'est d'avoir une pierre à pizza en céramique, qui recrée à merveille la texture des pizzas cuites dans un four à bois de pizzeria. Si vous n'en avez pas, une plaque de cuisson renversée ou même une poêle en fonte feront l'affaire. Il faut d'abord faire chauffer votre four à température élevée (entre 425 °F et 550 °F) avec l'outil choisi préalablement fariné à l'intérieur. Il est très important de laisser la pierre ou la plaque se réchauffer en même temps que le four. Garnissez votre pizza, puis insérez-la dans le four à l'aide d'une pelle à pizza. Si vous n'en avez pas, utilisez du papier parchemin pour la déposer sur la surface chaude dans le four.



*«De toutes les
passions, la
seule vraiment
respectable me
paraît être la
gourmandise»*

– Guy de Maupassant

Index

Les recettes de base

Les pâtes à pizza.....	6
Les sauces tomate	7
Les huiles assaisonnées.....	8

Les bouchées

Style tapas au chorizo et au gouda	9
Salami classique	10
Légumes variés	11
Pitas-pizzas	11
Régat prosciutto et roquette.....	12
Balles au sésame et au poivre	13
Mini-pizzas au pepperoni	13
Pouding au pain à la pizza	14
Brioche à la pizza	14

Végés

Mozzarella et tomate	15
Courgettes, aneth et fromages	16
Quatre fromages	17
Bocconcini, tomates et basilic	17
Pesto de tomates et de champignons	18
Épinards, poire et gorgonzola	18
La végé croquante	19
Extra olives	20
Salade de mâche sur pizza	20
Courgette, champignons, oignon et noix de pin	21
Pizza sur le barbecue aux épinards et à la ricotta	21
Pizza à la caponata de courge et de champignons	22
Légumes, féta et ciboulette	22
Aubergines gratinées	23
Pesto de roquette et de légumes	24

V viande

L'hawaïenne	25
Prosciutto, olives, roquette et pain à l'ail	26
Boulettes de veau et sauce tomate express	26
Poulet à la sauce barbecue	27
Bœuf à fondue, oignon et tomate	27
Bœuf haché et origan	28
Mini-pizzas à la saucisse italienne	28
La mexicaine	29
Extra jambon	29
Poulet, pesto et fromage à la crème	30
La carnivore	30
Chorizo, double extra champignons	31
Pepperoni et fromage	31
Calzone tout garni	32
Triple charcuterie	32
Artichaut, bœuf braisé, pesto et fromage	33
Prosciutto et figues	33
Pizza pepperoni, saucisses et bacon	34
Poulet et poivron rouge mariné	34

La mexicaine II	34
Roulé au fromage fumé	35
Poulet au beurre	36
À la poêle réconfortante au cheddar en grains et au parmesan	36
Jambon aux cœurs d'artichaut et de palmier	37
Tortillas-pizzas à la mozzarella	38

Poissons et fruits de mer

Moules, crevettes et alouette	39
Saumon et chèvre chaud	40
Pitas mini aux crevettes	40
Crevettes, pesto et trois fromages	41
La carrée au thon et au fromage suisse	41
Goberge à la sauce béchamel	42
Mélange de fruits de mer	42
Thon, oignon et maïs	43
Saumon et tobiko	43
Pétoncles géants, prosciutto et épinards	44
Crevettes, olives et sauce tomate	44
Légumes verts et saumon	45
Pizza à l'indienne aux crevettes et à la mozzarella	45
Moules fumées et chèvre chaud	46

Les audacieuses

Pizza sur pâte feuilletée au chèvre	47
Façon gondola	48
Aller simple pour Chicago	48
La quesadilla réinventée	48
La double personnalité	49
L'italienne	50
Sous-marin tout garni	50
Bateau gourmand	51
Aubergine divine	51
Tartine express façon pizza	52
Poires, miel et gorgonzola	52

Sans gluten ni produits laitiers

Pizza aux légumes	53
Pizzas toutes garnies	55
Pizza sur croûte de chou-fleur	55
Pizza aux fruits de mer	56
Pizzas aux épinards	56
Bouchées délicieuses	57
4 croûtes à découvrir	57

Les desserts

La fausse pizza	59
Banane, fraise et amandes	59
La fruitée	60
Chocolat, banane et noix de Grenoble	60
L'étoile chocolatée	61
Figues et fromage camembert	61



Magenligne.com

Votre kiosque
intelligent!

Faites-vous plaisir!

Recevez la version numérique
de votre magazine préféré.



PERSONNALITÉ ■ JEUNESSE ■ HUMOUR ■ RECETTES ■ BIOGRAPHIES



Riches
célèbres

ALLO
VEDETTES

100%
FUN

fille

Personnalité

Biographies

HORS SÉRIE

Passions
Collection

DELIRE